สติ – กุญแจไขชีวิต

นพ.คงศักดิ์ ตันไพจิตร

หากถามชาวอเมริกันถึงคำว่า ***"สติ"*** กว่า 95% จะตอบว่าไม่รู้จักคำนี้ กระนั้นก็ดี ปัจจุบันได้มีความตื่นตัวในวงการจิตวิทยาและจิตแพทย์ในสหรัฐ ถึงวิธีบำบัดลดปัญหาความกดดัน (Stress Management/Stress Reduction) ด้วยการใช้สติ (Mindfulness) มากขึ้นเรื่อยๆ อาทิ ใช้ช่วยลดความเครียดของพ่อแม่ของเด็กที่เป็นโรคขาดความตั้งใจ (ADS or Attention Deficit Syndrome) ตลอดถึงการเริ่มใช้สติบำบัดรักษาโรคบางโรค เช่น Fibrositis หรือ Fibromyalgia ซึ่งมีอาการปวดเมื่อยทั่วตัวเรื้อรัง เป็นต้น แม้แต่วงการแพทย์โดยทั่วไป แต่เดิมเมื่อ 10-15 ปีก่อน เห็นเรื่องการเจริญสมาธิเป็นเรื่องเหลวไหล แต่ปัจจุบันกลับให้ความสำคัญในเรื่องนี้ และแพทย์จำนวนมากยอมรับว่า การเจริญสมาธิ (Meditation) มีประโยชน์ มีบทบาทและสามารถนำมาช่วยในการบำบัดรักษาผู้ป่วยได้ ตัวอย่างที่สำคัญและทำได้ผลมาก คือ Dr. Jon Kabat-Zinn ผู้อำนวยการศูนย์รักษาขจัดความเครียดแก่ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (Director, Stress Management Center) ที่ University of Massachusetts, Worcester, Massachusetts ได้นำการฝึกอบรมจิตด้วยสติ (Mindfulness Meditation) มาใช้รักษาผู้ป่วยด้วยโรคปวดเรื้อรัง (ชนิดที่เรียกว่า คนไข้เหลือเดน คือ หมอคนอื่นๆ ยอมแพ้ หมดหนทางเยียวยารักษาแล้ว) ซึ่งปรากฏว่าได้ผลดีมาก อาการปวดหายหรือลดลงไปมาก ทำให้คนไข้เหล่านั้นสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นอย่างมาก มีความสุขสบาย แทนที่จะเครียดเป็นทุกข์ไปกับความเจ็บปวด และบางคนสามารถกลับไปทำงานได้อย่างเดิมเป็นปกติ

แม้แต่ดาวรุ่งดวงใหม่ และ เจ้าแห่งมือกอล์ฟอาชีพ ระดับ Master ที่อายุน้อยที่สุด Tiger Woods ก็ยอมรับว่า เวลาเครียดขึ้นมาได้อาศัยการการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นเครื่องช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี และคุณความดีข้อนี้ ขอยกให้แก่คุณแม่คือคุณกุลธิดา Woods ซึ่งเป็นคนไทย และเป็นชาวพุทธที่เคยไปวัดไทยในลอสเองเจลิสเป็นประจำ

ในทางตรงกันข้าม ถ้าถามคนไทยด้วยกันว่า รู้จักคำว่า "สติ" ไหม คุณอาจโดนมองหน้าว่า คุณนี่ป่าเถื่อนจริง ไปอยู่ที่ไหนมา ใครๆ ก็รู้จักคำว่า "สติ" กันทั้งนั้น เพราะว่าสังคมไทยนั้น ตั้งแต่เล็กจนแก่เฒ่าจวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต เราเติบโตและอยู่กับคำว่า "สติ" ตลอดเวลา

สติมีความสำคัญอย่างไร? ทำไมจึงต้องมีสติ?

คนเราถ้า*ขาดสติ* การทำอะไรก็ผิดพลาด ไม่ได้ผล หรือที่ท่านเรียกว่าตั้งอยู่ใน ***"ความประมาท"*** ดังมีพระพุทธพจน์ที่ว่า ***"ความประมาทคือทางแห่งความตาย"*** ซึ่งเราได้ยินกันมาเป็นประจำ ***"คนที่ประมาทแม้มีชีวิตอยู่ ก็เหมือนกับคนที่ตายแล้ว"***

คน*เสียสติ*เขาเรียกว่า *คนบ้า* เพราะไม่มีสติควบคุมจิต ไม่รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรจริง อะไรไม่จริง เป็นต้น

ถ้าหากลองนึกถึงคำว่า ***"สติ"*** ในชีวิตประจำวันดู อาจจะพอเห็นความสำคัญของคำว่า ***"สติ"*** ว่ามีบทบาทมากน้อยเพียงไร เอาง่ายๆ ตั้งแต่ ***"ก"*** ถึง ***"ฮ"*** พอเป็นตัวอย่าง ดังนี้.-

ก่อสติ หมายถึง สร้างสติให้เกิดขึ้น

กลั้นสติ/ข่มสติ/ระงับสติ หมายถึง กลั้นใจ ข่มใจด้วยสติ ไม่ปล่อยไปตามอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง

ขาดสติ หมายถึง คนประมาท

ควบคุมสติ/กุมสติ หมายถึง รู้จักอดกลั้น ควบคุมใจไม่ให้วู่วามด้วยสติ

คืนสติ หมายถึง ฟื้นจากอาการหมดสติ เช่น เป็นลม

เจริญสติ หมายถึง การบริหารทางจิต ให้เกิดสติ ให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง หรือที่เรียกว่าวิปัสสนา

ดำรงสติ/ทรงสติ หมายถึง รักษาสติให้ทรงตัวอยู่

สติดี หมายถึง มีสติอยู่กับจิตเป็นอย่างดี มีความตื่นตัว ตื่นใจ มีจิตใจมั่นคงไม่ตื่นตระหนกไปกับเหตุการณ์

ตั้งสติ หมายถึง กำหนดสติให้ตั้งมั่นไว้

ตื่นสติ หมายถึง ปลุกสติให้เกิดขึ้นในตัว

สติตั้งมั่น หมายถึง มีสติอยู่กับตัวอย่างหนักแน่น

ปราศจากสติ/ไม่มีสติ/ไร้สติ หมายถึง ขาดสติ คือประมาท

ปลุกสติ หมายถึง สร้างสติให้เกิดขึ้น

สติปัญญา หมายถึง ปัญญาความรอบรู้อันประกอบด้วยสติ ความระลึกได้ หมายรู้จำได้ เฉลียวฉลาด มีไหวพริบดี

เผลอสติ หมายถึง ขาดสติไปชั่วครั้ง ชั่วคราว

ผูกสติ หมายถึง สร้างสติลงที่ฐาน เช่นสร้างความรู้สึกตัวที่กาย กับลมหายใจ กับการเคลื่อนไหว เป็นต้น

สติฟั่นเฟือน หมายถึง ไม่อยู่กับความจริง หลงๆ ลืมๆ หรือ เป็นบ้า

มีสติ หมายถึง ไม่ประมาท

มรณสติ หมายถึง ตั้งสติอยู่ในเรื่องของความตาย

ยั้งสติ หมายถึง รู้จักอดกลั้น ด้วยมีสติควบคุมใจไว้

รวบรวมสติ หมายถึง สำรวมจิตให้ตั้งมั่น มีสติขึ้น โดยเฉพาะเมื่อถึงเวลาดับขันธ์

สติเลอะเลือน หมายถึง หลงๆ ลืมๆ

สติว่องไว หมายถึง มีความรวดเร็วในการทำงานของจิต

สติวิปลาส หมายถึง เป็นบ้า รู้เห็นอะไรคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

สติเสื่อม(ทราม) หมายถึง สติไม่แหลมคม ชักจะหลงๆลืมๆ ไม่อาจดำรงตั้งมั่นอยู่ในความดี หลงทำความชั่ว

เสื่อมสติ หมายถึง สติไม่มั่นคง

สติเสีย หมายถึง คิดอะไรเพี้ยนผิดไปจากความเป็นจริง

เสียสติ หมายถึง คนบ้าไม่มีสติคอยควบคุมจิต ไม่รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรจริง อะไรไม่จริง

สติสมบูรณ์ หมายถึง การดำรงสติไว้อย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา เยี่ยงพระอรหันต์

สติอ่อน หมายถึง ตื่นตระหนก ตกใจง่าย หรือขวัญอ่อน

จากตัวอย่างที่ยกมา จะเห็นได้ว่า สติแทรกซึมอยู่ในชีวิตตลอดเวลา ดังนั้นสติจึงมีบทบาท เป็นพื้นฐานให้จิตทำหน้าที่ได้ถูกต้องในกิจวัตรประจำวัน ไม่ให้ผิดพลาด ไม่ลุ่มหลง และทำให้จิตตั้งมั่น ซึ่งกลับเสริมสร้างสติให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เมื่อสติมีความสมบูรณ์อย่างต่อเนื่อง จะสามารถปฏิวัติจิตให้ต่างเก่า ล่วงภาวะเดิม คอยควบคุมดูแลจิตไม่ให้หลงใหล มืดบอด เช่นเดิม จิตเป็นอิสระ มีแต่ความตื่นตัว ตื่นใจ เห็นแต่ความจริง ตามสภาพแห่งความเป็นจริง รู้ธรรมด้วยญาณปัญญา รู้จักละไม่ยึดมั่นถือมั่น ล่วงพ้นทุกข์เป็นที่สุดเมื่อสติสมบูรณ์

ดังนั้น ***สติจึงเปรียบเสมือนรอยเท้าช้าง ย่อมสามารถรวมรอยเท้าสัตว์ต่างๆลงไว้ได้หมด ประดุจ สติ รวมธรรมอื่นๆไว้หมดในตัวของมัน***

สติคืออะไร?

สติมีความสำคัญมากในชีวิตประจำวัน ทำให้ทำอะไรได้ถูกต้อง ไม่ผิดพลาด ไม่ประมาทเผลอเรอ ท่านกล่าวถึงธรรมที่มีอุปการะมาก 2 ประการ คือ

1. ***สติ*** คือ ความระลึกได้

2. ***สัมปชัญญะ*** คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม

สัมปชัญญะ เป็นธรรมควบคู่ ที่เกิดขึ้นร่วมกับสติ เสริมให้สติทำงานได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น สัมปชัญญะเปรียบเสมือนเป็นตัวนำให้เกิดปัญญา เพราะเมื่อมีสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวเกิดขึ้น ความไม่รู้สึกตัวย่อมหายไป นั่นคือ ไม่มีความลุ่มหลง กลับเกิดปัญญาตามมาแทนที่

ยกตัวอย่าง เช่น

เวลาขับรถไปทำงานบนทางด่วน (Freeway) มีสติความระลึกได้ว่า กำลังขับรถอยู่ และมุ่งไปที่ทำงาน สัมปชัญญะ จะทำหน้าที่เตือนให้ตระหนักในจุดหมาย (สาตถกสัมปชัญญะ) คอยช่วยให้ตื่นตัวอยู่กับการขับรถ บนท้องถนน ขับด้วยความเร็วที่สมควร ไม่เร็วเกินไปจนเป็นอันตราย หรือไม่ช้าเกินไปจนขวางถนน (สัปปายสัมปชัญญะ) ตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังขับรถอยู่ (โคจรสัมปชัญญะ) ให้เห็นรถที่แซงขึ้นมา รู้จักเลี่ยงอันตรายไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ และคอยบอกให้ขับรถออกทางออก (Exit) ที่ถูกต้อง (อสัมโมหสัมปชัญญะ) ไปถึงที่ทำงานโดยเรียบร้อยและปลอดภัย หรือ

คุณกระหายน้ำ คิดจะดื่มน้ำที่ตั้งไว้ข้างตัวคุณ คุณอาจมีสติ ระลึกได้ว่า จะดื่มน้ำแก้กระหาย แต่คุณไม่ได้เหลือบไปดูให้ดี คว้าผิดเอากระโถนบ้วนน้ำลาย หรือถ้วยน้ำที่คุณเขี่ยและทิ้งก้นบุหรี่ไว้มาดื่มซดแทน เยี่ยงนี้เรียกว่าคุณมีสติระลึกได้ แต่ขาดสัมปชัญญะ ไม่รู้พร้อมถึงการกระทำของคุณ ผลลัพธ์ย่อมผิดพลาดเสียหาย

ดังนั้น หลวงพ่อชา (พระโพธิญาณเถระ) ท่านจึงกล่าวไว้ว่า ***สติอย่างเดียวบางทีไม่พอ ต้องมีสัมปชัญญะช่วย*** กระนั้นบางครั้งก็ยังไม่พอต้องมี***ปัญญา***รอบรู้มาคอยเสริมอีก จึงจะทำอะไรได้ไม่ผิดพลาด

มิจฉาสติ-สัมมาสติ

มิจฉาสติ แม้แต่โจรผู้ร้าย ก็มีสติสัมปชัญญะ และปัญญา เช่นกันแต่ไม่ใช่ปัญญาที่แท้จริงเป็นเพียงจิน*ตมยปัญญา* คือ ปัญญาในการคิดวางแผนประดิษฐ์คิดค้น หาวิธีเข้าไปปล้นขโมยของในบ้านหรือพิพิธภัณฑ์ เป็นความคิดที่เกิดบนรากฐานของความครอบงำมัวเมารุ่มร้อนด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือที่เรียกว่ากิเลส บดบังมืดมิดไม่ให้เห็นความจริงตามที่เป็นจริง คือ อวิชชา หรือ มิจฉาปัญญา (ตรงข้ามกับปัญญาที่แท้จริงจาก*ภาวนามยปัญญา* ซึ่งให้แสงสว่าง รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง) ทำให้อยากรวยลัด ไม่ได้คำนึงถึงผลร้ายที่อาจตามมา เช่น ถ้าถูกเจ้าหน้าที่พบเห็นเข้าขณะปล้นขโมยอยู่ อาจถูกฆ่าตาย หรือถูกจับได้ต้องติดคุกตะรางตามระเบียบ กระนั้นก็ดี โจรขโมยก็มีสติ ***แต่เป็นมิจฉาสติ*** *(หนึ่งใน 8 ของมิจฉัตตะ ซึ่งเป็นทางตรงข้ามกับอริยมรรค 8)* มีความระลึกได้ในการบุกเข้าไปปล้นจี้ มีสัมปชัญญะในลักษณะสัญชาตญาณฝ่ายต่ำที่ถูกครอบด้วยความโลภ ความหลง ความโกรธ มีความรู้ตัว ตื่นตัว ระวังหลบหลีกแสงเลเซอร์กันขโมย เลี่ยงเผชิญเจ้าหน้าที่ จนประสบผลสำเร็จในการขโมยปล้นจี้ แต่บ่อยครั้งอาจมีการฆ่าหรือทำร้ายเจ้าทรัพย์หรือตำรวจ เพราะวางแผนไม่รอบคอบหรือเผชิญปัญหาที่ไม่ได้คาดคะเนไว้

สัมมาสติ เป็นสติที่นำให้ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เป็นสติในมรรค 8 (สัมมาสติ) เป็นไปตามการดำเนินชีวิตด้วย*ทางสายกลาง* ***(มัชฌิมาปฏิปทา)*** คือไม่ตึงไปด้วยการ*ทรมานตนเอง* ***(อัตตกิลมถานุโยค)*** หรือ หย่อนเกินไปใน*กาม* ***(กามสุขัลลิกานุโยค)*** ตลอดถึงมีความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) เห็นตามความเป็นจริง ไม่ใช่เห็นสถานการณ์แบบเข้าข้างตนเอง หรือไม่ใช่ไม่ยอมรับรู้ความจริง ปิดประตูตัวเองเสีย ทำแต่กรรมดี (สัมมากัมมันตะ) มีอาชีพสุจริต (สัมมาอาชีวะ) มีความขยันหมั่นเพียร (สัมมาวายามะ) พูดจาไพเราะ เป็นประโยชน์ รักษาคำพูด (สัมมาวาจา) มีจิตใจเข้มแข็งตั้งมั่นไม่หลงใหลไปตามอำนาจฝ่ายต่ำ (สัมมาสมาธิ) ตลอดถึงมีความคิดดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) ไม่เห็นผิดว่าชีวิตนี้เปลี่ยนแปลงไม่ได้เป็นไปตามโชคชะตา ไม่เห็นผิดว่าชีวิตเป็นตัวตน (อัตตา) ที่ถาวร*ไม่เสื่อมสลายไป* ***(สัสสตทิฏฐิ)*** ไม่คิดจะทำดีให้เสียเวลาปล่อยอาลัย หมดความมานะขยันหมั่นเพียร และไม่คิดผิดไปว่าหมดชีวิตนี้แล้ว*สูญสิ้นไม่มีอะไรเหลืออยู่ทั้งสิ้น หรือ ไม่อาจส่งผลได้ต่อไป* ***(นัตถิกทิฏฐิ)*** เลยทำแต่กรรมชั่ว หลงระเริง มัวเมาไปกับความโลภ โกรธ หลง ไม่คำนึงถึงผลร้ายที่จะตามมา หรือปล่อยเวลาที่ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

ดังนั้น จึงมีคำกล่าวว่า *"ตายแล้วเกิดก็ผิด (สัสสตทิฏฐิ) ตายแล้วสูญก็ผิด (นัตถิกทิฏฐิ)"*

เมื่อมีสัมมาสติ จะเห็นความจริงที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ซึ่งครอบคลุมทั่วจักรวาล คือ ***สามัญญลักษณะ หรือ ไตรลักษณ์*** ว่าทุกสิ่งทุกในจักรวาลเป็นไปตามรูปลักษณะของความเปลี่ยนแปลง ***(อนิจจัง)*** มีความกดดันจากการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นทุกข์ ***(ทุกขัง)*** และไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรอย่างแท้จริง ***(อนัตตา)*** ไม่มีความเป็นเอกเทศอย่างสมบูรณ์ ล้วนแต่เป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร(อัตตา)ติดตามไปเกิดแล้วเกิดอีก

สำหรับกายเนื้อนั้นไม่ต้องพูดมาก เกิดมาแล้วเปลี่ยนแปลง เติบโต แก่เฒ่า เจ็บป่วย เป็นทุกข์ และตายไปในที่สุด ไม่อาจห้ามความป่วย ความแก่ ความตายได้ ถ้าเป็นตัวตนที่แท้จริงย่อมต้องบังคับบัญชาได้

จิตใจยิ่งร้ายไปกว่า เดี๋ยวคิดไปโน่น มานี่ นั่งใจลอยฝันหวาน หรือผูกโกรธ เป็นเวลานานๆ ก็มี บางทีก็ซึมเศร้าเพียงแค่เพราะดินฟ้าอากาศมืดครึ้มก็เศร้าใจเสียแล้ว บางทีเรื่องเล็กน้อยก็เสียใจฆ่าตัวตาย เพราะไม่เห็นความจริงว่าโดนจิตหลอกอะไรๆก็คิดเพียงว่า ตนถูกทำร้ายทางจิตใจ น้อยอกน้อยใจ หรือนั่งฝันหวานกับสิ่งที่พึงพอใจต่อตน

ความจริงอัตตาตัวตนนี้ไม่ได้มีอยู่จริงแต่เราสร้างขึ้นมาเป็นภาพลวงตา (Hologram) ว่าเป็นตัวเรา ใครมาถูกต้องเข้าก็พอใจหรือไม่พอใจ เจ็บปวดทุกข์ทรมานยิ่งกว่าถูกทุบตีให้เจ็บปวดทางกายหลายสิบหลายร้อยเท่า ทั้งที่ไม่ได้มีอะไรระคายเคืองร่างกายแม้สักน้อยนิด ทั้งนี้ เพราะขาดสัมมาสติ ไม่เห็นว่าทุกข์เกิดเพราะเราสร้างอัตตา หรือ Hologram นี้ขึ้นมาหลอกหลอนตัวเราเอง เสมือนว่ามีตัวตนอยู่จริง ทั้งๆที่ไม่ได้มีอยู่จริง นอกจากความว่าง (Emptiness) ความเสื่อมสลาย (Voidness) ความไร้ตัวตนที่แท้จริง หรืออนัตตา (Not-Self, Soullessness) เท่านั้น การเกิดแล้วเกิดอีกนั้นเป็นเพียงแรงผลักดันจากผลกรรมที่ทำไว้นำพาให้เกิดผลขึ้น ไม่ได้มีอัตตาที่แท้ นอกจากสภาพการเกิดดับๆ ที่ต่อเนื่องกันไปเท่านั้น

ภาพลอยลวง (Hologram) แห่งอัตตา ที่เราสร้างขึ้นมานี้ เมื่อขาดสัมมาสติ คือไม่ได้ผูกสติลงไว้ที่กายที่ใจ จะไม่เห็นความคิด จิตใจจะแปรเปลี่ยนรูปลักษณะไปตามความคิด ตามอำนาจความโลภ ความโกรธ และความหลงในตัวตน (อัตตา) ย้อมจิตใจให้อยู่ในสภาพต่างๆ เช่น ตก*นรก*ทั้งเป็น (เมื่อจิตเต็มไปด้วยความโกรธ เร่าร้อนรนใจ) หรือเป็น*เปรต* งกละโมภ ตะกละ หิวกระหาย (ด้วยใจที่เปี่ยมไปด้วยความโลภ) เป็น*อสูร* หน้ายักษ์ (เพราะเต็มไปด้วยราคะในอัตตาตัวตน) เป็น*สัตว์* (ด้วยเต็มไปด้วยความหลง ดื้อดึงดัน โง่งมงาย) แต่สามารถพัฒนาจิตให้เป็น*มนุษย์*ที่สมบูรณ์ (ด้วยการมีศีล 5 คือ 1 เว้นจากการฆ่าสัตว์ 2 เว้นจากการลักทรัพย์ 3 เว้นจากการประพฤติผิดในกาม 4 เว้นจากการพูดปด กล่าวเท็จ

หลอกลวง 5 เว้นจากการดื่มสุราใช้ยาเสพติด) หรืออาจเป็น*เทพ* (กอร์ปด้วยเบญจธรรม 5 คือ 1 มีเมตตาและกรุณา 2 สัมมา อาชีวะ เลี้ยงชีพโดยสุจริต 3 สังวรในกาม รู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ 4 สัจจะ สัตย์ซื่อตรงต่อตนเองและผู้อื่น 5 สติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท) แม้กระทั่งอาจเป็นพรหมประดุจบิดามารดาเป็น*พรหม*ต่อบุตรหลาน (เปี่ยมด้วย พรหมวิหาร 4 คือ มีเมตตา กรุณา มุฑิตา และอุเบกขา) แต่หากพัฒนาสัมมาสติให้สมบูรณ์ รู้เห็นจิตใจของตนเอง เห็นความคิดของตนเองตลอดเวลา จิตใจจะว่างจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตใจจะเปลี่ยนสภาพเป็น*อริยบุคคล* (มีพระโสดา พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์) ได้เป็นที่สุดแห่งการมีสติที่สมบูรณ์และต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาเยี่ยงพระอรหันต์

ดังนั้นสติ จึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ครอบคลุมตั้งแต่ระดับ***ศีล*** (มีสติคอยควบคุม อดกลั้นไม่ให้ทำความชั่ว อกุศลกรรม) นำให้เกิด***สมาธิ (***มีสติคอยเสริมสร้าง ให้ทำแต่ความดี มีจิตใจตั้งมั่นในกุศลกรรม) และพัฒนาจิตให้เกิด***ปัญญา*** เห็นแจ้งรู้จริงตามความเป็นจริง (มีสติสมบูรณ์ มีใจผ่องแผ้ว, สะอาด บริสุทธิ์ เพราะไม่ได้แปดเปื้อนด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง อีกต่อไป)

คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เมื่อรวมลงแล้วมีองค์ 3 อันเป็นหัวใจหรือแก่นของพุทธศาสนา ดังปรากฏในโอวาทปาฏิโมกข์ ประกอบด้วย

1. จงเว้นจากการทำชั่ว ได้แก่ *ศีล* }
2. จงทำแต่ความดี ได้แก่ *สมาธิ* } คือ ***ไตรสิกขา*** นั่นเอง
3. ทำใจให้ผ่องแผ้ว ได้แก่ *ปัญญา* }

ในการปฏิบัติตามคำสอนทั้ง 3 ข้อนี้ จะทำได้ต้องอาศัยการมีสติเท่านั้น คือ มีสติอดกลั้นรักษา***ศีล*** ไม่ทำความชั่ว มีสติที่เจริญดีแล้ว มี***สมาธิ***คอยเตือนใจให้ทำแต่ความดี และเมื่อมีสติที่สมบูรณ์จิตใจจะผ่องแผ้วแล้วจะนำให้เกิด***ปัญญา***ในที่สุดด้วยอาศัยวิปัสสนากรรมฐาน ยังผลให้จิตคืนสู่สภาพปกติที่แท้จริง คือมีความเป็นกลางตามธรรมชาติ หรือ อุเบกขาจิต รู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง มีศีลที่สมบูรณ์ สมาธิที่สมบูรณ์ ปัญญาที่สมบูรณ์ สติที่สมบูรณ์ คอยควบคุมไม่ให้หลง ไม่หวั่นไหว ไม่ถูกบดบังด้วยอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง ดังนั้น จิตจึงปลอดโปร่งเป็นอิสระ มีปัญญารอบรู้อยู่ในตัวของมันเอง (Intuitive Wisdom) จิตจะทำหน้าที่ของมันได้อย่างสมบูรณ์และถูกต้อง มีเจตนาที่ดี สามารถตัดสินข้อมูลต่างๆและตัดสินใจได้รวดเร็วถูกต้อง การทำ การพูด การคิด จึงไม่ผิดพลาด

การปฏิบัติอบรมจิต หรือที่เรียกว่า***กรรมฐาน*** หรือ ***กัมมัฏฐาน*** โดยเฉพาะ ***วิปัสสนากรรมฐาน*** จึงเป็นการฝึกหัดจิตอบรมจิตให้เกิดสติ *มีความรู้สึกตัว ตื่นตัว มีความรู้สึกใจ ตื่นใจ* จิตจะผ่องแผ้วบริสุทธิ์หมดจด เห็นทุกสิ่งตามสภาพความเป็นจริง เห็นจิตเห็นใจของตนเอง ด้วยสติ เห็นความคิดขณะที่เกิดขึ้นในจิต ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่อาจซ่อนแทรกเข้ามากับความคิด เพราะถูกสติซึ่งเปรียบเสมือนยามหรือนายด่านดักจับไว้ได้ตลอดเวลา

ดังนั้น สตินอกจากจะมีอุปการะในการดำรงชีวิตประจำวันไม่ให้ผิดพลาด ทำอะไรถูกต้องตามทำนองคลองธรรมแล้ว (ซึ่งเทียบได้กับ ***บุญ*** คือ รู้เท่าทันความจริงตามที่เป็นจริง) สติยังเป็นตัวจักรสำคัญ เป็นหัวใจ เป็นกุญแจดอกเอกในการอบรมจิตทางวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่จุดเริ่มต้น มีสติเป็นบาทฐาน ด้วยการผูกสติลงที่ฐานต่างๆ คือ ***กาย เวทนา จิต ธรรม*** หรือ ***สติปัฏฐาน 4*** เป็นการเจริญสติให้แก่กล้า เกิดเป็น ***สตินทรีย์*** (เปรียบเสมือนลูกแมว) จนสติเข้มแข็งมากขึ้น เป็น ***สติพละ*** (เปรียบเสมือนแมวใหญ่) และ เมื่อสติความรู้สึกตัวมีมากขึ้นๆจนสมบูรณ์ในที่สุด ทำหน้าที่ของมัน คือจับความคิดที่กำลังเกิดกับจิต (หนูที่กำลังออกจากรู) ความคิดจะขาดสะบั้น (หนูถูกแมวตะปบ เลยช็อคตาย) จะเกิดเป็น***สติปัญญา***ที่สมบูรณ์ เกิด

วิชชา วิมุตติ ล่วงพ้นจากความหลงใหลงมงายในอัตตา ความโลภ ความโกรธ ความหลง (ซึ่งเทียบได้กับ ***บาป*** คือ หลง โง่งมงาย ไม่รู้ความจริงตามที่เป็นจริง) มีแต่ความเป็นอิสระ สงบ สันติสุข เป็นจุดหมายปลายทางแห่งชีวิต

สติจึงมีความสำคัญมาก เป็นตัวนำตลอดสาย นับจากการงานในชีวิตประจำวัน ไปถึงจุดสูงสุดแห่งการบรรลุธรรมรู้แจ้งเห็นจริงในธรรม และความจริงทั้งปวง การเจริญ***สติเป็นทางสายเอก*** ดังพระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ว่า (เอกายโน อยํ ภิกขเว มคฺโค) ***"ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางที่ไปอันเอก เพื่อความริสุทธ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกและความร่ำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุถึงทางเดินที่ถูก เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4"*** สติจึงเปรียบเสมือน ***กุญแจดอกเอกสำหรับไขชีวิต*** ให้เห็นแจ้งรู้จริงในชีวิตจิตใจของตนเอง

จุดนี้จึงเป็นจุดแตกต่างอย่างมากระหว่าง ***วิปัสสนากรรมฐาน*** กับ ***สมถกรรมฐาน***

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดสติ สัมปชัญญะ ให้จิตรู้เห็นลักษณะอาการและสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ภายในกายในจิต ให้จิตมีความว่องไว คล่องแคล่ว *รู้สึกตัวตื่นตัว รู้สึกใจตื่นใจ* เห็นความคิดที่คอยปรุงแต่งจิต ไม่หลงไปกับความคิด รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ***เห็นสามัญญลักษณะ แห่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดปัญญา และล่วงพ้นทุกข์เป็นที่สุด*** เปรียบเสมือนถอนรากโคนของหญ้าแพรก ไม่ให้งอกกลับขึ้นมาใหม่ได้อีก

คนเราทุกข์เพราะความคิด เพราะจิตใจถูกปรุงแต่งด้วยอารมณ์โลภ โกรธ หลง ที่ซ่อนเร้นแทรกมากับความคิด ปรุงแต่งจิตในรูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส และธรรมารมณ์ ที่ผ่านมาทางอายตนะ 6 แทนที่จะเห็นสภาวธรรมที่กำลังสัมผัสอยู่ตามความเป็นจริง *กลับวาดเป็นมโนภาพ*อันวิจิตรพิสดารหรือน่าสะพรึงกลัวไปตามความต้องการหรือความไม่ต้องการของตน หรือสร้างจินตนาการเพื่อผลประโยชน์แห่งอัตตาตัวตน จึงหมายรู้คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ขาดปัญญาเพราะจิตถูกความคิดครอบงำ การกระทำ การพูด ความคิด จึงผิดพลาดคลาดเคลื่อน ยังผลให้เป็นทุกข์ เพราะไม่เห็นจิตไม่เห็นใจ ไม่เห็นไม่รู้เท่าทันความคิดของตนเอง

มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐที่สามารถเห็นความคิดของตนเองได้ นอกเหนือไปจากที่มีมันสมองมากและฉลาดกว่าสัตว์อื่นๆ และเมื่อได้รับการฝึกอบรมจิตด้วยวิปัสสนากรรมฐาน มนุษย์ยังสามารถถอดถอนตัวเองออกจากความคิด ด้วยการเฝ้าดูรู้เท่าทันความคิด ไม่ติดอยู่ในความคิด ไม่ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเอกลักษณ์ของพระพุทธศาสนา ไม่มีในศาสนาใดๆอื่นในโลกนี้ทั้งสิ้น เป็นการปฏิบัติจิตให้จิตผ่องแผ้ว ด้วยการเฝ้าดูรู้ทันกายและจิต ตลอดถึงเฝ้าดูรู้ทันเวทนาและธรรมารมณ์ ตามสภาพความเป็นจริง ฝึกจิตให้เห็นจิต คือ ให้มีสติหรือความรู้สึกตัวเห็นจิตของตนเอง (ไม่ใช่เที่ยวไปสอดรู้สอดเห็นจิตใจของคนอื่นว่า เขาด่าหรือนินทาเราอย่างโน้นอย่างนี้ ซึ่งความจริงแล้วไม่ได้เห็นหรอกว่า กำลังถูกจิตของตนเองหลอกให้คิดไปว่าเห็นจิตใจของผู้อื่น การส่งจิตออกนอกตน เที่ยวไปรู้นั่นรู้นี่ พาไปติดโน่นติดนี่นั่นแหละเป็นเหตุแห่งทุกข์) เห็นความคิด เห็นอารมณ์ ที่กำลังรบกวนจิตของตน ไม่ว่าจะเป็นไปในความคิดหรืออารมณ์ฝ่ายลบหรือชั่ว และฝ่ายบวกหรือดี เพราะล้วนแต่ทำให้จิตคลาดเคลื่อนเสียศูนย์ และผิดไปจากสภาพความเป็นจริงของจิตหรือความ"ปกติ"ของจิต ทำให้จิตขุ่นมัวเศร้าหมองไม่สบายอารมณ์ผิดปกติไป หรือ ฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมไปด้วยมานะทิฏฐิ เต็มไปด้วยอัตตาตัวตน (ดังที่ท่านอาจารย์หลวงพ่อพุทธทาสกล่าวไว้โดยย่อว่า *"ชั่วและดี อัปรีย์เหมือนกัน"* ซึ่งตรงตามที่พระพุทธองค์ทรงสรุปคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายไว้ว่า *"ให้ละชั่ว ให้ทำดี และทำใจให้ผ่องแผ้ว"* อันเป็นหัวใจของพุทธศาสนา กล่าวคือ พึงฝึกจิตให้จิตใจก้าวล่วงและอยู่เหนือชั่วและดี [ซึ่งล้วนเป็นสมมติบัญญัติ] ด้วยสติปัญญา จิตใจจะผ่องแผ้วและสงบสุข) จิตจะสัมผัสความคิดและอารมณ์อยู่ตลอดเวลาด้วยจิตหรือสติความรู้สึกตัว เห็นความหนักของขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) อันกอปรด้วยอัตตาตัวตน ซึ่งทำให้หนัก เป็นภาระ ทำให้ทุกข์ เห็นความทุกข์ เกิด*วิปัสสนาญาณ*รู้เท่า

ทันความคิด เกิด*ปัญญา*รอบรู้ รู้จักปล่อยวาง เพราะรู้ชัดแล้วว่าแท้ที่จริง กาย เวทนา จิต และ ธรรม ล้วนปราศจากความเป็นสัตว์ ตัวตน บุคคล เราเขา และจากการปล่อยวาง (ประดุจคว่ำมือปล่อยของที่เคยถือหรือกำอยู่ ซึ่งหนักแม้จะเป็นของที่เบาที่สุดก็ตาม) จิตจะโปร่งเบาสบาย สงบสันติสุข ผ่องแผ้ว จิตจะว่างอยู่เป็น"ปกติ" *(สุญญตา)* ตามสภาพที่แท้จริงของจิต *(ตถตา* หรือความเป็นเช่นนั้นเอง) ปราศจากอัตตาตัวตน *(อนัตตา)* ด้วยว่างจากความคิด ว่างจากอารมณ์ ว่างจากสมมติบัญญัติ (ซึ่งปรุงแต่งให้เกิดเป็นอัตตาตัวตน) ว่างจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะ ทิฏฐิ ว่างจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ว่างจากทุกข์

สมถกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติอบรมจิตให้จิตสงบ โดยฝึกรวมจิตลงที่จุดใดจุดหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น กสินดิน กสินน้ำ ตลอดถึงการเพ่งบริกรรมต่างๆ ให้จิตเพ่งเป็นสมาธิในสิ่งนั้นๆอารมณ์นั้นๆหรือคำบริกรรมนั้นๆ ที่ใช้เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น จิตจะรวมตัวได้ดีเป็นสมาธิแน่วแน่ เป็นจุดเดียว มีความสงบที่ลึกซึ้ง มีความสุขที่ร่มเย็นอิ่มเอิบในอารมณ์นั้นๆ ในขณะปฏิบัติอบรมจิต เพราะผูกจิตไว้กับอารมณ์เดียวของการภาวนานั้นๆ อารมณ์โลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นไม่ได้หรือน้อยมากในขณะนั้น เปรียบเสมือนก้อนหินทับหญ้าไว้ หญ้างอกไม่ได้ แต่หญ้ายังไม่ตาย เมื่อยกหินออก หญ้าจะงอกกลับขึ้นมา อาจงามกว่าเดิมมาก เพราะรากอาจหยั่งลึกลงกว่าเก่า ด้วยไม่เห็นลักษณะของความเปลี่ยนแปลง ไม่เกิดปัญญาดั่งในวิปัสสนากรรมฐาน

แต่ก็อาจนำมาเสริมกันได้ คือ เมื่อจิตรวมตัวสงบลงเป็นสมาธิขั้นอ่อนๆ ในฌานขั้นต้นๆด้วยสมถกรรมฐาน เช่นเมื่อเกิดปีติ สุข แล้ว ก็ให้เปลี่ยนมาสังเกตเฝ้าดูรู้ทัน ในความเปลี่ยนแปลงของกายและของจิตต่อไป โดยให้สังเกตว่า ปีติก็ไม่แน่นอน สุขก็ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆไม่ได้คงทนอยู่นิ่ง อาจจะหลุดจากปีติและสุข หรืออาจไหลเลื่อนลึกลงไปว่างสว่างสงบอยู่ภายในด้วยเอกัคตาและอุเบกขา จะบังคับบัญชาให้คงตัวตามต้องการไม่ได้ตลอด จึงไม่พึงควรยึดมั่นถือมั่น รู้จักปล่อยวาง ไม่ติดไปกับความคิด เกิดปัญญารอบรู้ ปลอดโปร่ง เบาสบาย เป็นอิสระ ว่างจากความคิด กลายเป็นอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน เชื่อมโยงกันไป แต่ต้องประกอบไว้ด้วยสติ ความรู้สึกตัว รู้เท่าทันความคิด รู้เท่าทันอารมณ์ มิฉะนั้นอาจหลงติดอยู่ในอารมณ์ ปีติ และ สุข ไม่เกิดปัญญาใดๆทั้งสิ้น อย่างมากก็เกิดอภิญญามีหูทิพย์ตาทิพย์ได้บ้างในบางท่าน แต่ไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน และไม่ใช่จุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาเพราะไม่อาจแก้หรือดับทุกข์ได้ บางทีอาจทุกข์มากขึ้นอีกเพราะไปติดหลงทางอยู่ในความสุขและอำนาจแห่งฌานที่เกิดจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

ในการเพียรเพ่งจิตตามอารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น หากเพ่งเพียรมากเกินไป อาจทำให้เกิดพลัง จากการที่จิตรวมตัวเข้าในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ จิตหยุดส่ายแส่รวมตัวเกิดพลังจิต บางท่านสามารถมีฤทธิ์หรืออภิญญาบางอย่างได้ เช่น บังคับวัตถุให้เคลื่อนไหวได้ด้วยพลังจิต บางท่านอาจได้หูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น แต่ถ้าไม่รู้วิธีบังคับ ก็อาจเกิดอาการมึนงงปวดศีรษะเพราะพลังที่สร้างขึ้นไม่ได้ถูกถ่ายเทควบคุมใช้งานอย่างถูกต้อง และเกิดเป็นแรงผลักดันอยู่ภายในกายนั้น หรืออาจติดในอารมณ์นั้นๆ (ตามหลักวิทยาศาสตร์ก็เช่นกัน พลังงานไม่อาจที่จะถูกสร้างขึ้น หรือ ไม่อาจถูกทำลายได้เลย มันเพียงเปลี่ยนแปรรูปแบบเท่านั้น เช่น พลังแสงอาทิตย์ เปลี่ยนแปลงแปรสภาพเป็นพลังไฟฟ้า เป็นต้น)

ในทางตรงข้าม การปฏิบัติสมถกรรมฐาน อาจนำไปสู่สมาธิแน่วแน่ จิตเลื่อนไหลไปตามขั้นตอน จาก*ปีติ*อิ่มเอิบใจ สู่*สุข*สบายพึงพอใจอยู่ภายใน แล้วไหลเลื่อนไปเป็น***เอกัคตาจิต*** รวมตัวเป็นหนึ่งนิ่งสว่างสงบอยู่ภายใน กายภายนอกหายไป หากดิ่งลึกลงไป จิตเข้าไปอยู่ใน***อัปปนาสมาธิ*** ปิดประสาททางอวัยวะต่างๆหมด ไม่ได้ยิน ไม่รับรู้อารมณ์ภายนอกทั้งสิ้น กายอาจจะแข็งตัวทื่อเสมือนหินได้เป็นเวลานานๆ (อาจจับยกย้ายไปตั้งตรงที่อื่น กายนั้นก็ยังแข็งทื่อในท่าเดิมไม่เปลี่ยนแปลง และไม่รู้สึกเช่นยังอยู่ในท่าขัดสมาธิแม้จะถูกยกไปไกลก็ตาม จนกว่าจะออกจากฌานสมาธินั้น) แต่ก็ไม่เกิดปัญญาใดๆ เพราะจิตดิ่งลึกลงไปสู่วิสัญญีจิต สงบนิ่งอยู่ภายใน เสมือนกับกบจำศีลได้เป็นเวลาหลายชั่วโมง บางท่าน(แต่น้อยท่านมาก)อาจเป็นวัน เป็นคืน

เป็นสัปดาห์ เป็นเดือนก็มี ดั่งคำกลอนที่ว่า *"เข้าฌานนานนับเดือน ไม่เขยื้อนเคลื่อนกายา จำศีลกินวาตา เป็นผาสุกทุกคืนวัน"* มีสุขอยู่ในฌานสมาบัติ ในอัปปนาสมาธิ แต่ไม่เกิดปัญญา ไม่อาจล่วงพ้นทุกข์ได้ เมื่อออกจากฌานก็กลับอยู่ใต้อิทธิพลของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่นเดิม หรือ อาจมากกว่าเดิมหรือรุนแรงกว่าเดิมเพราะถูกกดดันอดกลั้นเอาไว้นาน

ความหมายของสติมี่แท้จริง

ความมุ่งหมายในการฝึกอบรมจิต (กรรมฐาน หรือ การงานของจิต) ในแนวของพระพุทธศาสนา หรือที่เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐานนั้น คือการฝึกหัดจิตให้เกิดสติที่สมบูรณ์ ให้เห็นทุกอย่างที่ประสพพบเห็น หรือเกิดขึ้นกับจิตอย่างถูกต้องแท้จริง ตามสภาพที่เป็นจริง (ซึ่งคือความหมายของวิปัสสนานั่นเอง) เป็นการรู้ซื่อๆ (Pure Perception) คือรู้ด้วยสัญญาบริสุทธิ์) รู้โดยไม่รู้อะไรเลย (Unknowing Knowing, Choiceless Awareness) รู้ล้วนๆ แต่อย่าให้ไปรู้อะไรโดยเฉพาะเข้า *(สวสังเวทนา)* รู้สดๆ รู้เฉยๆ รู้โดยไม่ลำเอียงบ่ายเบี่ยงไปตามความคิดเห็นของตนเอง (Unbiased Perception) รู้โดยไม่ด่วนตัดสินอะไรลงไป (Nonjudgmental Knowing) เป็นการรู้ด้วยสติล้วนๆ โดยไม่ด่วนคิดวิพากษ์วิจารณ์ใดๆทั้งสิ้น (Indiscriminate Awareness)

ดั่งที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ท่านกล่าวสอนไว้ว่า *"รู้สึกตัว ตื่นตัว รู้สึกใจ ตื่นใจ"* เพราะในชั่วขณะจิตหนึ่งจิตจะทรงอยู่ได้ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งหรืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเท่านั้น จิตจะทรงอยู่ในสองหรือหลายลักษณะหรืออารมณ์พร้อมๆกันไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อมีสติความรู้สึกตัว ความไม่รู้สึกตัวหรือความหลงก็หายไป จึงรู้เท่าทันกาย รู้เท่าทันจิต รู้เท่าทันอารมณ์ รู้เท่าทันความคิด (เสมือนCPUของคอมพิวเตอร์ทำงานด้วยระบบ 0 หรือ 1 ไม่มีหรือมีไฟฟ้าผ่านในขณะหนึ่งๆเท่านั้น เป็นทั้งสอง 0 และ 1พร้อมกันไปไม่ได้)

การรู้ด้วยสติเป็นการสังเกตรู้ สังเกตเห็น เฝ้าดูรู้ทันจิต รู้ทันความคิด คอยสอดส่องเฝ้าดูตนเอง (Self-Monitoring, Self-Observation) เพียงสักแต่ว่ารู้ ว่าเห็น โดยปราศจากความคิดปรุงแต่งโดยสิ้นเชิงในทุกขณะ (Moment To Moment) ที่มีการสัมผัส (Contact) ระหว่างผู้รู้ (Subject) กับสิ่งหรือผู้ที่ถูกรู้ (Object) โดยไม่มีการยึดเหนี่ยว เกาะเกี่ยว ติดพัน ยึดมั่นถือมั่น คือ รู้แล้ววาง รู้แล้วละ ว่างจากความคิด ว่างจากอารมณ์ ว่างจากทุกข์ รู้ด้วยสติล้วนๆ ด้วยสติที่แท้จริง ด้วยความรู้สึกตัวล้วนๆ รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ต่างเก่า ล่วงภาวะเดิม (เห็นความคิด ไม่ตกเป็นทาสของความคิดอีกต่อไป)

พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนว่า

"ดูกรพาหิยะ เพราะเหตุนั้นแล ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบ *(ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)* ***จักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง*** *(รู้เท่าทันความคิด)* ***ดูกรพาหิยะ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้แล***

ดูกร พาหิยะ ในกาลใดแล เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี

ในกาลใด ท่านไม่มี ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์"

ด้วยธรรมเพียงไม่กี่วรรคนี้ ท่านพาหิยะก็เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ต่อหน้าพระพักตร์ในขณะนั้นนั่นเอง

สรุปคือ มีสติอยู่ทุกเมื่อ ทุกครั้งที่เผชิญสัมผัสกับปรากฏการณ์ (Phenomena) ต่างๆไม่ว่าจะเป็นปรากฏการณ์ทางกาย (Physical Phenomena) หรือปรากฏการณ์ทางจิต (Mental Phenomena) จะเห็นว่าปรากฏการณ์ต่างๆโดยสภาพความเป็นจริงแล้ว ล้วนปราศจากตัวตน (อัตตา) ที่แท้จริง ทั้งผู้รู้ (Subject) และผู้ถูกรู้ (Object) ไม่ได้ต่างจากกัน คือล้วนเป็นความว่าง สุญญตา (Emptiness) เสื่อมสูญสลายไปในที่สุด (Voidness) ปราศจากอัตตาตัวตนที่คงทนถาวรอย่างแท้จริง (อนัตตา) เป็นเช่นนั้นเอง (ตถตา - Thusness) ไม่ยึดมั่นถือมั่นหรือยึดติดอีกต่อไป (อตัมมยตา - Let Go) จิตจะยอมรับความจริงไม่ฝืนสภาพความเป็นจริง จิตจะทรงตัวอยู่ในสภาพปกติของจิตโดยแท้จริง จิตตั้งอยู่ในลักษณะที่ว่างเป็นกลาง คือ อุเบกขาจิต (Equanimous Mind) ไม่มีความคิดปรุงแต่งให้เพี้ยนไปจากความจริง ด้วยมีปัญญาบริสุทธิ์ มีความฉลาดเฉลียว รู้เห็นเท่าทันความคิด อยู่เหนือความคิด ไม่ถูกเหนี่ยวรั้งด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งซ่อนเร้นมากับความคิด จึงไม่เกิดทุกข์ มีแต่ความสงบและสันติสุข

ทุกข์เกิดเพราะเราไม่เห็นความจริง ตามสภาพความเป็นจริง ทันทีที่สัมผัสเหตุการณ์ต่างๆ จิตก็ถูกปรุงแต่งด้วยความคิดขึ้นมาทันทีว่าชอบ หรือไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ รัก หรือ เกลียด *ปล่อยให้ความคิดทำหน้าที่แทนจิต* ครอบงำจิตให้เป็นตามอำนาจของ***ความโลภ*** อยากได้สิ่งที่ชอบมากขึ้นอีก หรือ ตามอำนาจของ***ความโกรธ*** เกลียดชังสิ่งที่ไม่ชอบ มีแต่***ความหลง***ไหลไปตามความต้องการของตน ทำทุกอย่างเพื่อเสนอสนองความเป็นตัวตน ของของตนเท่านั้น เพราะไม่รู้ไม่เห็นตามที่เป็นจริง ไม่เห็นจิต ไม่เห็นความคิดของตน ปล่อยให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง แอบซ่อนแทรกเข้ามากับความคิด เปรียบเสมือนผู้ก่อการร้าย (Terrorist) แอบซ่อนปนเข้ามากับผู้โดยสาร คือความคิด ยึดเครื่องบิน คือ จิตใจ ซ้ำกลับกลายเป็นผู้บัญชาหรือแรงผลักดันความคิด ให้เป็นไปตามอำนาจรูปลักษณะของมัน (ลักคิด)

ครั้นไม่ได้อย่างที่คิดหรือหวังไว้ เพราะไม่อาจควบคุมได้ก็ทำให้เกิดทุกข์ หรือแม้เป็นไปได้ดังหวัง ก็ยังต้องวิตกกังวลเป็นห่วงเป็นทุกข์ว่า สิ่งที่ได้มานั้น หรือ สถานการณ์ที่หลบหนีล่วงพ้นไปได้นั้นจะไม่คงทนยืนนานเสมอไป ต้องคอยกันท่าพิทักษ์รักษาหวงแหน หรือหลบหลีกซ่อนเร้นอยู่ตลอดเวลา เสมือนสร้างคุกตะรางขังตัวเองไว้อย่างหนาแน่น สูญเสียอิสรภาพสิ้นสุขอีกต่อไป

สติจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็นตัวนำให้เห็นแจ้งรู้จริงตามสภาพความเป็นจริง สติเป็นธรรมสำคัญยิ่งใน***โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ*** ซึ่งเป็นธรรมอันฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ คือ ***สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และ มรรค 8***

สติ นับตั้งแต่ ***สตินทรีย์*** (ในอินทรีย์ 5 ซึ่งเปรียบเสมือนลูกแมว) เมื่อเริ่มฝึกให้เกิดความรู้สึกตัวให้เกิดสติเริ่มรู้เห็นความคิด (เสมือนหนู) แต่ยังขาดกำลังจับหนูหรือความคิด จนกระทั่งสติแก่กล้าขึ้น เป็น ***สติพละ*** (ในพละ 5 ซึ่งเปรียบเสมือนแมวใหญ่) สามารถตะปบฆ่าหนูที่กำลังโผล่ออกจากรู หรือความคิดที่กำลังก่อเกิดขึ้นได้โดยง่าย เมื่อมีความรู้สึกว่า มีสติมากขึ้นๆ จะมีแต่สติรู้ล้วนๆ เป็น***สติสัมโพชฌงค์*** พร้อมด้วยปัญญารอบรู้ ประกอบเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ (โพชฌงค์ 7) เป็นที่สุด ด้วยความรู้แจ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนให้ผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง มองเห็นสถานการณ์ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง แจ่มแจ้ง ไม่ถูกเจือปนไว้ด้วยความคิดปรุงแต่ง

เมื่อมีสติที่สมบูรณ์จะสามารถเผชิญชีวิตได้ด้วยความเป็นปกติ ไม่หวาดผวา หวั่นไหว ตื่นเต้น ตระหนกตกใจกลัว หรือลุ่มหลงมัวเมา สนุกสนานไปวันๆ ไม่ปล่อยชีวิตให้ร่วงโรยไปโดยไร้ประโยชน์เยี่ยงสัตว์อื่นๆ ซึ่งสามารถกิน นอน สืบพันธุ์ได้ไม่ต่างจากคนเรา (แม้แต่Gene ของคนเรากับสัตว์ก็ไม่ต่างกันนัก 80 % ของหมูเหมือนกับของคน 98 % ของลิง

Chimpanzee เหมือนกับของคน) หากแต่ว่าคนเรามีพลังมันสมองมากกว่า จึงสามารถสร้างสรรค์อุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวก ตลอดถึงอาวุธขึ้นมาใช้เพื่อป้องกันตน หรือใช้ประหัตประหารกัน มีการผูกพันธมิตร (Allies) สร้างเป็นเกราะกำบังป้องกันตน เกิดเป็นสังคมขึ้นมาได้ ขณะเดียวกัน คนเราสามารถพัฒนาตนเอง พัฒนาจิตของตนได้ ด้วยความที่มีสมองมากกว่า มีความสามารถหมายรู้จำได้ (Perception) ได้มากกว่า ประดิษฐ์คิดค้นได้มากกว่า สามารถเห็นตัวเอง รู้จักตัวเอง (Self) (สัตว์ต่างๆแม้แต่ลิงยกเว้น Chimpanzee ไม่อาจรู้จักเงาของตนเองในกระจก แม้เด็กทารกก็ตามจนกว่าอายุได้ 2 ขวบ) แม้กระทั่งสามารถล่วงรู้สภาพจิตใจของตนเองได้ ก็ด้วยสติ หรือสัญญาบริสุทธิ์ (Pure Perception) นี้เอง ที่ทำให้คนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ต่างจากสัตว์อื่นๆทั้งปวง

ทำไมจึงต้องสร้างสติ

เนื่องจากคนเราขาดสติ ไม่เห็นความคิด ไม่เห็นจิตของตนเอง ปล่อยให้ความคิดทำหน้าที่แทนจิต ครอบงำจิตไว้ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ชักนำลากจูงจิตให้เป็นทุกข์ ดังนั้น การขจัดความทุกข์จะเป็นไปได้ ต่อเมื่อจิตเห็นจิตของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง เห็นความคิดที่กำลังเกิดขึ้น ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะไม่สามารถแอบแฝงซ่อนเร้นมากับความคิดได้อีกต่อไป กล่าวคือ มีสติคอยสอดส่องดูจิตอยู่ตลอดเวลา สติเฝ้าดูจิตดูใจของตนเอง หรือที่เรียกว่า จิต*เห็นจิต* นั่นเอง

จุดประสงค์ในการสร้างสติให้เกิดขึ้นนั้น เพื่อให้เห็นจิตเห็นใจของตนเอง จึงต้องหันกลับมาสังเกตดูจิตใจของตนเอง ไม่ใช่ไปแสวงหาจากภายนอก หรือส่ายแส่ส่งจิตออกไปภายนอก เพราะนั่นคือ ความคิด จะไม่ทันเห็นความคิดที่พาเตลิดเปิดเปิงไป ตามอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยขาดสติ ถูกความคิดครอบงำจิต เข้าไปอยู่ในความคิด โดยไม่เห็นความคิด ประดุจว่า นั่งเครื่องบินลำโน้นบ้างลำนี้บ้าง บางทีพาบินไปฮาวายสู่แดนสวรรค์ (Paradise) ตามความโลภ (หรือแม้กระทั่งนำพาไปเพื่อกุศลกรรม) บางครั้ง บินไปบอสเนียสู่แดนสงคราม (War) ตามความโกรธ (หรือแม้กระทั่งนำพาไปด้วยอกุศลกรรม) หรือ บินไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง คือไม่ดีไม่ชั่ว คือ *อพยากตธรรม* หรือบ้างทำไปตามความหลงงมงาย ขณะนั่งอยู่บนเครื่องบินจะไม่เห็นรูปร่างหน้าตาของเครื่องบิน ว่าเป็นเครื่องบินชนิดไหน และไม่รู้ทิศทางที่เครื่องบินกำลังบินอยู่ด้วยซ้ำไป การสร้างสติให้เกิดขึ้นจะทำให้เห็นตนเอง เห็นจิตเห็นใจของตนเอง ประดุจยืนอยู่บนหอบังคับการสนามบิน จะเห็นสนามบิน หรือจิตใจของตัวเราเอง และเห็นเครื่องบินทุกลำที่บินเข้าออกจากสนามบิน หรือความคิดต่างๆทุกรูปแบบที่ผุดขึ้นในจิต ไม่หลงกระโดดวิ่งไล่ไปขึ้นเครื่องบินลำโน้นบ้าง ลำนี้บ้าง ตื่นไปตามข่าวที่เขาประกาศ ว่าจะพาไปเที่ยวที่โน้นบ้างที่นี่บ้าง

วิธีสร้างสติ

การเฝ้าดูจิตจึงมีความสำคัญมาก กล่าวคือ มีสติคอยจับตาดูรู้ทันจิตนั่นเอง แต่เนื่องด้วยจิตมีสภาพที่ละเอียดอ่อนว่องไว ไม่อยู่นิ่งเฉย ให้คอยจับเล่นได้ง่ายๆ เปรียบประดุจลิงบัดเดี๋ยววิ่งไปทางโน้น บัดเดี๋ยวห้อยโหนมาทางนี้ ท่านจึงมีอุบายให้ผูกสติลงกับสิ่งที่หยาบกว่าในตัวบุคคล คือ กายของตนนี้เอง คอยมีสติระลึกดูกายของตน โดยจับตาดูส่วนต่างๆของกายของตน เช่น ลมหายใจ อวัยวะต่างๆของกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตลอดไปถึง เลือด น้ำเหลือง อุจจาระ ปัสสาวะ และแม้แต่ดู ซากศพ ตามป่าช้าในสภาพต่างๆ และสังเกตดูส่วนประกอบของร่างกาย ว่ามีส่วนที่เป็นของแข็ง (ดิน) ของเหลว (น้ำ) แก๊ส (ลม) และความร้อน (ไฟ) ปนเปกันอยู่ในกายนี้เท่านั้น ตลอดถึงการเฝ้าดูความเปลี่ยนแปลงความเคลื่อนไหวของกาย ขณะยืน เดิน นั่ง นอน คือ อิริยาบทใหญ่ แม้การนั่งอิริยาบทย่อย เช่นคู้แขน เหยียดแขน คู้ขา

กระพริบตา กลืนน้ำลาย หายใจ เป็นต้น ให้เห็นสามัญญลักษณะ คือ ความเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ความคงทนอยู่นิ่งไม่ได้ (ทุกข์) ความที่ไม่อาจบังคับบัญชาได้ (อนัตตา)

สูตรสำเร็จในการสร้างสติ

พระพุทธองค์ได้สรุปรวมวิธีสร้างสติไว้เป็นสูตรสำเร็จที่สมบูรณ์ กระทัดรัด ประยุกต์ใช้ได้ในทุกขณะจิต ทั้งเวลาที่กำลังปฏิบัติธรรม ตลอดถึงใช้ได้กับชีวิตประจำวัน ให้เกิดสติคอยสอดส่องชีวิตของตนเอง ให้เห็นความคิด เห็นจิตใจของตนเอง ซึ่งรวมเรียกว่า ***สติปัฏฐาน 4*** ด้วยการผูกสติลงที่ ***กาย*** และ **จิต** ของตนเอง รวมไปถึงความรู้สึก (***เวทนา***) และอารมณ์ (***ธรรม***) ที่เกิดในตน

สติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเอกที่ลัดสั้น สามารถนำให้บุคคลบรรลุธรรมสูงสุด เกิดญาณปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริงต่างเก่า ล่วงภาวะเดิม ดับไม่ให้เกิดทุกข์ได้อีกต่อไปเป็นที่สุด จิตดำรงสภาพปกติไม่หวั่นไหว อยู่ในสภาพสงบ สันติสุขตลอดกาล

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือตั้งสติให้อยู่กับฐานที่กาย โดยผูกสติลงที่กายด้วยวิธี อุบาย เทคนิคต่างๆ อาทิ ผูกสติเฝ้าดูลมหายใจ (*อานาปานสติ*) ผูกสติลงที่อิริยาบทใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน (*อิริยาบทบัพพะ*) ผูกสติลงที่อิริยาบทย่อย (*สัมปชัญญบัพพะ*) ผูกสติกับการเห็นความโสโครกของกาย เช่น ผมต้องคอยตัดคอยสระหวี ขนต้องตัดคอยดึงถอนทิ้ง เล็บต้องคอยตัด ฟันต้องคอยแปรงเอาเศษอาหารออกไม่ให้ผุพัง ผิวหนังต้องคอยอาบน้ำชำระเอาเหงื่อไคลออก ต้องคอยบำรุงรักษาไม่ให้แตกเป็นแผล ตลอดถึงให้เห็น ความโสโครก ปฏิกูลของเลือด เหงื่อ น้ำเหลือง น้ำหนอง อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น (*ปฏิกูลสัญญากรรมฐาน*) หรืออาจผูกสติกับการเห็นส่วนประกอบของร่างกายว่า เป็นของแข็งบ้าง (ดิน) เป็นของเหลวบ้าง (น้ำ) เป็นแก๊สบ้าง (ลม) เป็นความร้อนบ้าง (ไฟ) (*ธาตุกรรมฐาน*) และถ้าอยู่ใกล้ป่าช้าผีดิบ เยี่ยงประเทศอินเดียสมัยก่อน อาจผูกสติกับความเปลี่ยนแปลงของซากศพ ในสภาพการต่างๆ ตั้งแต่ขึ้นอืด ถูกหมาแทะ จนกระทั่งเน่าเปื่อย สูญสลาย เหลือแต่กระดูกจนผุกร่อนไม่เหลือ (*นวสีวถิกา* หรือ อสุภกรรมฐาน)

อุบายต่างๆเหล่านี้ใช้กำหนด เพื่อเป็นการผูกสติลงที่กาย ให้เห็นสภาพของกายตามที่เป็นจริง ให้จิตสงบลงในเรื่องเดียวไม่ส่ายแส่ออกนอกไปถึงเรื่องอื่นๆให้วุ่นวาย เมื่อจิตสงบลงจะเกิดสมาธิขึ้น ในเรื่องที่ผูกสติอยู่ เกิดความสงบ เกิดปีติ และ สุขขึ้นในจิตนั้น จะเริ่มเห็นความสัมพันธ์ของกายในกาย เช่น ระบบลมหายใจ ที่สัมพันธ์กับกายทั้งหมด เป็นต้น ถ้าตื่นเต้นลมหายใจจะถี่ขึ้น ถ้าสงบลมหายใจยาวช้าราบเรียบ มีความสงบ จะเริ่มเห็นความสัมพันธ์ของกายกับความรู้สึก หรือเวทนา

ในการกำหนดดูกายนั้น อาจผูกสติลงที่การเคลื่อนไหวของกายด้วยอิริยาปถบัพพะ คืออิริยาบทใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน และสัมปชัญญบัพพะ สังเกตรู้อิริยาบทย่อย ซึ่งได้ประยุกต์ขึ้นมาเป็นวิธีสร้างจังหวะของหลวงพ่อเทียน เป็นต้น ด้วยการผูกสติลงที่จังหวะและความเคลื่อนไหวของมือและแขนที่สร้างขึ้น (ดูรูปประกอบท้ายเล่ม) หรือจังหวะของความเคลื่อนไหวของเท้าขณะเดินจงกรม เป็นต้น วิธีนี้ปฏิบัติโดยการลืมตา จึงสามารถนำกลอุบายและหัวใจของการผูกสติด้วยวิธีเคลื่อนไหวนี้ผนวกเข้าไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีและสะดวก เพราะตลอดเวลาทั้งวัน คนเราเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เดินบ้าง นั่งบ้าง ยกมือ ยกแขนบ้าง เหลียวซ้ายแลขวาบ้าง ตลอดถึงกินดื่ม พูด กระพริบตา หายใจ ล้วนเป็นความเคลื่อนไหว และเป็น

จังหวะอยู่ทั้งสิ้น เมื่อสติมีพลังพอ จะสามารถผูกสติลงกับการเคลื่อนไหวต่างๆในกายทุกอย่างได้ในทุกขณะโดยอัตโนมัติ จึงสามารถผูกสติลงที่กายได้ตลอดเวลา ต่อเนื่องกันประดุจลูกโซ่

การผูกสติลงที่ความเคลื่อนไหวในกายส่วนต่างๆ แม้แต่อานาปานสติ ซึ่งเฝ้าสังเกตผูกสติลงที่ลมหายใจ (คือ เฝ้าดูความเคลื่อนไหวของลมหายใจ โดยที่กายไม่เคลื่อนไหว) นอกจากจะนำให้เห็นความสัมพันธ์ของส่วนย่อยต่างๆของกาย กับกายทั้งกายแล้ว ยังทำให้เห็นสภาพของความไม่อยู่นิ่ง (Dynamic Nature) ตลอดถึงความเปลี่ยนแปลง ความไม่คงที่ คือ อนิจจัง (Impermanence) ความคงทนคงที่อยู่ไม่ได้ตลอดไป ต้องเปลี่ยนไปคือทุกขัง (Stress, Conflict, Suffering) และความที่ไม่อาจบังคับบัญชาให้อยู่ใต้อำนาจได้ คือ อนัตตา (Not-self) ซึ่งอาจเห็นได้ง่ายๆ โดยการทดลองกลั้นลมหายใจสัก 2 นาที จะเห็นสภาพความเป็นจริงดังกล่าวได้ทันที ลักษณะดังกล่าวจึงรวมเรียกว่า สามัญญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ ซึ่งครอบคลุมทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตในจักรวาลนั่นเอง (ต่างล้วนแปรเปลี่ยน – อนิจจัง, ไม่อาจคงทนอยู่ได้ตลอดกาล – ทุกขัง, และสูญสลายปราศจากตัวตนที่ถาวร – อนัตตา)

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือการผูกสติเฝ้าดูที่ฐานแห่งความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นในกาย เห็นซึ่งความสบายและความไม่สบาย ปวดเมื่อย ตลอดถึงความปกติ ไม่ปวด ไม่เมื่อย สัมผัสความสบายของกาย อาทิ ปีติ และสุข ที่เกิดขึ้นในความรู้สึกขณะปฏิบัติ ซึ่งทางโลกเรียกความสบายกายนี้ว่า *สุข* และความไม่สบายกายนี้ว่า *ทุกข์*

ในการปฏิบัติเมื่อผูกสติลงที่กายที่ลมหายใจเป็นต้น กายจะเริ่มสงบเพราะไม่ได้สูญเสียพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะมีสติคอยตรึงจิตไว้กับกายกับลมหายใจ หรือการเคลื่อนไหว จิตจะเริ่มสงบและเกิดผลพลอยได้คือ เกิดความอิ่มใจหรือปีติ เกิดความพอใจเป็นสุขขึ้น ในขณะที่กำลังปฏิบัติอบรมจิต ซึ่งเมื่อชำนาญแล้วจะสามารถทรงปีติและสุขนี้ไว้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย การทำงานทำการใดๆจะไม่เหน็ดเหนื่อย แต่จะคล่องตัวสะดวกง่ายดาย จึงมีคุณค่าและเป็นประโยชน์มากในชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม

นอกจากนี้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ปีติและสุขนี้ จะทำให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างกายและเวทนา หรือ ระหว่างร่างกายกับความเปลี่ยนแปลงของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกในกาย เห็นความไม่เที่ยง ความไม่คงทนอยู่ได้ ความที่ไม่อาจบังคับบัญชารักษาปีติและสุขไว้ได้ตลอดไป เกิดความปล่อยวางยึดมั่นในความรู้สึกเหล่านั้นด้วย เห็นว่าไม่แน่นอน เกิดความสงบระงับขึ้น

ในการปฏิบัติบางวิธี เช่น การสังเกตดูความเคลื่อนไหวสร้างจังหวะ อาจข้ามผ่านความรู้สึกเยี่ยงปีติและสุขไปเลย หรือหากเกิดความรู้สึกเหล่านี้ก็อาจเป็นเพียงเล็กน้อย เพราะเป็นการเฝ้าดูรู้ทันความเคลื่อนไหวซึ่งเป็นอารมณ์กลางๆอยู่แล้ว สติแนบแน่นอยู่กับความเคลื่อนไหว ไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นกลางๆ จึงอาจข้ามหรือเลยผ่านความรู้สึกแห่ง 'ปีติ' และ 'สุข' ขององค์ฌานไปเลย แต่มีความตื่นตัว มีสติ ความรู้สึกตัว อยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นเอกลักษณ์และจุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

การอบรมจิตด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเน้นลงที่***รูปธรรม กาย***คือ***รูปเวทนา***เปรียบได้กับ***รูปโรค*** เกิดความสบายหรือความไม่สบายขึ้นให้สังเกตเห็นได้แม้ขณะที่ไม่ได้เจ็บป่วย แต่เวลาป่วยมีทุกขเวทนามาก จะเห็นรูปโรคชัดเจนขึ้น เห็นความสัมพันธ์ระหว่างรูป รูปโรค รูปธรรม ว่า รูปธรรม คือกายหรือรูปนี้เป็นเหตุมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ เกิด***รูปโรค***ต่อรูปคือกายได้อย่างไร มีผลเป็น***รูปทำ***ให้เกิดเวทนา หากยิ่งมีเวทนามากเท่าไรเช่น เวลามีทุกขเวทนามาก หรือสุขเวทนามาก จิตใจจะยิ่งจดจ่อกังวลใจมากขึ้น เกิดนามธรรม (นามทำ หรือ ก่อกระทำ) เกิด นามโรค (ทุกข์ใจ) แก่นาม คือจิตใจ ไปด้วย

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นการผูกสติลงที่ฐานแห่งจิต ให้เห็นจิตใจว่า กำลังชอบ หรือไม่ชอบ หรือว่าเป็นกลางๆ ไม่ได้ชอบหรือไม่ชอบ ให้เห็นว่าจิตกำลังคิดอะไร คิดไปตามอำนาจความโลภ ความโกรธ หรือ ความหลง อย่างไร เป็นไปตามความเป็นจริงหรือไม่ หรือจิตมั่นคง หรือจิตฟุ้งซ่าน คิดไปตามแนวความคิดของตนเพื่อตอบสนองความต้องการของตน โดยไม่คำนึงถึงข้อมูลความจริงที่กำลังประสบพบเห็นอยู่ในขณะนั้นๆ แม้นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน อาทิ Dr. Alan Gevins แห่ง Advanced EEG Laboratory ที่ San Francisco ได้ค้นพบว่า คนเราเห็นอย่างที่ตนต้องการอยากเห็น ได้ยินอย่างที่ตนต้องการจะได้ยิน ดังนั้น แทนที่จะรับรู้ความจริงตามข้อมูลที่ผ่านมาทางตา ทางหู คนเรากลับ*สร้างภาพพจน์*ขึ้นมาใหม่ให้เสมือนจริงเพื่อตรงกับความต้องการของตน ***แทน***ความจริงที่กำลังประสบอยู่ขณะนั้น มีการต่อรองเข้าข้างตนเอง แปรเปลี่ยนสภาพที่เห็นและได้ยิน ให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ จนไม่เห็นความจริงที่แท้ มองสถานการณ์และอะไรต่างๆผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปจากสภาพความเป็นจริง โดยสิ้นเชิง

ดังนั้น ความคิดปรุงแต่งจึงมีบทบาทอย่างมากๆในชีวิตประจำวัน ทันทีที่เราประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ เราก็ด่วนตัดสินใจเสร็จเรียบร้อยทันทีแล้วว่า เราชอบหรือไม่ชอบ แม้กระทั่งรักหรือเกลียดขึ้นมาทันที เกิดความรู้สึกด้านบวกหรือด้านลบขึ้นมาโดยฉับพลัน ความรู้สึกกลางๆเฉยๆนั้นแทบจะหาได้ยาก ทั้งนี้ทั้งนั้นเป็นเพราะไม่เห็นความคิดของตนเองนั่นเอง ความคิดเป็นไปในลักษณะลักคิดเพราะขาดความรู้สึกตัวขาดสติ คิดไปทางมุมบวกหรือโลภ (โลภะ-ราคะ) บางครั้งคิดในทางมุมลบหรือโกรธ (โทสะ) แม้กระทั่งคิดไปในทางที่ไม่บวกไม่ลบ (อัพยากฤต) แต่เป็นไปในลักษณะหลง (โมหะ) โง่งมงาย เข้ามาครอบงำเป็นตัวชักนำลากจูงจิต ทำหน้าที่แทนจิต ไม่เปิดโอกาสให้จิตทำหน้าที่ของมัน ไม่ให้จิตได้เห็นความจริงตามความเป็นจริง ความคิดพาเข้าป่าเข้าพงโดยการ*สร้างมโนภาพ*หรือ*ภาพพจน์*ขึ้นมาแทนความจริงที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ "ฝันหวาน" เปลี่ยนแปลงความจริงให้กลับกลายเป็นเสมือนดั่งใจ ตรงตามที่ตนต้องการอยากได้ กล่าวคือ คิดเข้าข้างตนเอง จิตใจมืดบอดด้วยความหลง ด้วยติดอยู่ในอารมณ์ในความคิดนั้นๆ สมดั่งที่โบราณท่านพูดถึงคนที่หลงว่า "ตาบอด" หรือ "เห็นช้างเท่าหมู" เป็นต้น บางครั้งมัวแต่คิดไปต่างๆนานา หรือที่เรียกว่า "ใจลอย" เพราะ*จิตใจติดอยู่ในความคิดในอารมณ์ แต่เจ้าตัวไม่รู้ไม่เห็นหรอกว่ากำลังติดอยู่ในความคิด กำลังถูกความคิดหลอก* อย่างดีก็เพียงรู้สึกได้บ้างว่ากำลังโกรธและไม่พอใจเป็นอย่างมาก หรือกำลังดื่มด่ำฝันหวานในอารมณ์รักหรือความอยากความใคร่จนลืมตัว บางครั้งถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือเป็นผลให้เกิดอุบัติเหตุ ทั้งนี้ทั้งนั้นเป็นเพราะขาดสติควบคุมจิตหรือคอยเฝ้าดูรู้ทันจิต ความคิดจึงได้โอกาสเป็นตัวนำ ทำหน้าที่แทนจิตที่แท้จริงหรือจิตบริสุทธิ์อยู่ทุกวี่ทุกวัน ทุกขณะจิต

นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันได้ค้นพบแล้วว่า ทุกครั้งที่คนเรารู้-เห็นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตจะรับทราบด้วยประสพการณ์ (Perception) และในขณะเดียวกันนั้น สมองจะกำหนดความเป็นตัวตน"อัตตา"ขึ้นพร้อมกันไปในขณะที่รับทราบในสิ่งที่รู้-เห็นนั้น *(In parallel with generating mental patterns for an object, the brain also generates a sense of 'self' in the act of knowing.* - Prof. Antonio Damasio, Chairman, Neurology Department, University of Iowa, USA*)* มีการสร้างมโนภาพตีตราว่าเป็นของๆตนเพียบพร้อมไปเลย และ "อัตตา" เป็นผลของจินตนาการ ("*นามรูป*"ในขบวนการปฏิจจสมุปบาท) เป็นภาพพจน์ที่สร้างขึ้นเพื่อให้สัมฤทธิ์ผลตรงตามความต้องการของตนในขณะนั้นๆ หรือ พูดสั้นๆก็คือ คิดเข้าข้างตนเอง หรือ*สัญญเจตนา* ("I"-tag or sense of 'self' *Memory images come complete with their 'I-tags'. Each 'I' is a product of Imagination, an image generated to*

meet the moment's need. - Brian Lancaster, Senior Lecturer in Psychology, Liverpool Polytechnic, England*)* เช่น เห็นปากกาสีฟ้าเล่มนั้น ก็รู้ขึ้นพร้อมกันทันทีว่า เป็นปากกาของตนที่หายไปเป็นต้น

การเฝ้าดูรู้ทันจิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้จิตเห็นจิต หรือตัวมันเองอย่างแจ่มแจ้ง นั่นคือ ผูกสติลงที่จิต มีสติคอยเฝ้าดูจิต ให้เห็นความคิด รู้เท่าทันความคิด คือเพียงสักแต่รู้-เห็นในสิ่งที่รู้-เห็น ตามสภาพความเป็นจริง โดยไม่มีไม่เกิดความเป็นอัตตาตัวตนหรือของๆตนแฝงแทรกเข้ามาด้วย ไม่ปล่อยให้ความลักคิดลากจูงนำพาจิต ไม่หลงอยู่ในความคิดซึ่งบางครั้งเป็นวันๆ เดือนๆ ก็มี จึงจะหลุดออกมาจากความคิดนั้นๆได้ เช่น นึกถึงศัตรูคู่อริเก่าขึ้นมาโดยบังเอิญ ก็กลับไปหมกมุ่นในความอาฆาตแค้นเคืองเป็นสัปดาห์ เสียเวลาเสียมันสมองไปโดยเปล่าประโยชน์ จนกระทั่งเหนื่อยไปเอง หรือมีเรื่องอื่นมารบกวนแทน จึงหยุดคิดเรื่องเดิม ไปคิดเรื่องใหม่อีกต่อไป การเฝ้าดูรู้ทันจิตจะทำให้รู้ว่าจิตกำลังอยู่ในอารมณ์อย่างไร กำลังคิดอะไร ไม่หลงไปกับอารมณ์กับความคิด คิดอะไรก็ปล่อยไป ไม่ต้องสูญเสียพลังจิตไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่ต้องอารมณ์เสีย มีแต่ความปลอดโปร่งโล่งสบายอารมณ์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน บางท่านที่ไม่มีเวลาในการนั่งปฏิบัติตามรูปแบบ (Formal Meditation เปรียบประดุจนักมวยเข้าค่ายซ้อมให้คล่องแคล่ว) หรือมีเวลาน้อย แต่ได้ฝึกสติมาพอสมควร ก็สามารถผูกสติลงที่จิตได้เลย โดยไม่จำเป็นจะต้องเริ่มผูกสติลงที่กายและเวทนาความรู้สึก ไล่มาตามลำดับ แต่มุ่งดูจิตโดยตรงเลย เฝ้าดูความคิดหรืออาการของจิตเลย ให้เห็นว่าจิตกำลังคิด กำลังทำอะไรอยู่ เห็นจิตขณะที่กำลังเกิดความคิดขึ้นนั้น

ในการฝึกดูผูกสติที่ความเคลื่อนไหวด้วยการสร้างจังหวะ (Rhythmic Dynamic Meditation) เป็นการฝ้าดูความไม่คงที่ความแปรเปลี่ยนของกายและจิต ให้เห็นทุกสิ่งตามสภาพความเป็นจริงหรือสภาวธรรมความจริง (Insight Meditation) ความรู้สึกตัวหรือสติจะคอยจับดูรู้ทันความเคลื่อนไหวของกายแม้ในชีวิตประวัน เป็นการอบรมจิตในเชิงนอกรูปแบบ (Informal Meditation เปรียบประดุจนักมวยขึ้นสังเวียนชกจริงๆเลย ซึ่งสำคัญมากเพราะกำลังเผชิญคู่ต่อสู้คือความคิดโดยตรง) กล่าวคือ ให้มีความรู้สึกตัวผูกสติอยู่กับความเคลื่อนไหวของกายในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา เมื่อสติแก่กล้าขึ้น ความรู้สึกตัวจะทำให้ตื่นตัว หรือ รู้สึกกาย ตื่นกาย ความรู้สึกตัวจะปลุกให้รับรู้ความเคลื่อนไหวต่างๆภายในกาย เช่น เวลายกมือ ยกแขน ขณะที่กำลังพูด เจรจา เห็นอาการกระพริบตา กลืนน้ำลาย แม้กระทั่งลมหายใจ เมื่อความรู้สึกตัวมีมากขึ้นๆ จะจับความคิดและเห็นความคิดที่กำลังเกิดขึ้นพร้อมกันไปด้วยอยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะที่กำลังทำงานประกอบกิจประจำวัน

หลวงพ่อเทียน ท่านจะสอนให้กำหนดความรู้สึกหรือสติให้อยู่ที่กาย หรือความเคลื่อนไหวไว้ประมาณ 3 ส่วน (30%) ส่วนอีก 7 ส่วน (70%) คอยเฝ้าดูจิตดูรู้ทันความคิดพร้อมกันไปด้วย คือมีการผูกสติกับกายซึ่งเป็นอาการหยาบเห็นได้ง่ายและดำเนินเป็นไปอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน และผูกสติเฝ้าดูจิตและความเคลื่อนไหวของจิตคือความคิด ซึ่งเป็นอาการละเอียดอ่อน เห็นได้ยากโดยเฉพาะแก่ผู้ที่ไม่เคยฝึกอบรมจิตมาก่อน เมื่อฝึกดูจิตเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ความรู้สึกตัวหรือสติจะคอยจับดูอาการต่างๆทั้งทางกายและทางจิตพร้อมกันไปตลอดเวลา โดยอัตโนมัติ มีความคล่องตัว ตื่นตัว ตื่นใจ มีความชำนาญในการผูกสติในชีวิตประจำวัน เห็นจิตเห็นความคิดรู้เท่าทันความคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่ปล่อยความคิดนำพาไปตามอารมณ์ โลภ โกรธ หลง หรือปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามยถากรรมอีกต่อไป แต่กลับเป็นผู้ควบคุมความคิด ขจัดอารมณ์ โลภ โกรธ หลง ไม่ให้ซ่อนเร้นมากับความคิด เป็นผู้ควบคุมชีวิตชะตากรรมของตนเอง เพราะสติและความรู้สึกตัวผูกลงที่จิตตลอดเวลา ทุกขณะจิตที่เกิดขึ้น นั่นคือ สติอยู่กับปัจจุบันและความเป็นจริงตลอดเวลา

จิตจะไม่ไปติดอยู่กับอดีตซึ่งผ่านพ้นไปแล้ว แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว หรืออนาคตซึ่งยังมาไม่ถึง การติดอยู่ในอดีตหรืออนาคต ล้วนเท่ากับกลับเข้าไปติดอยู่ในความคิดอีก ซึ่ง*ความคิดทั้งปวงล้วนเป็นมโนภาพ* ***(All thoughts are but virtual, not a reality)*** *ไม่ใช่ความเป็นจริงที่กำลังสัมผัสอยู่ กำลังมี กำลังเป็นอยู่* เมื่อสติอยู่กับจิตในปัจจุบันตลอดเวลา การทำ การพูด การคิด จะถูกต้องหรือผิดพลาดน้อย ชีวิตจึงมีปัจจุบันที่ดีตลอดเวลา อดีตซึ่งคือปัจจุบันที่ผ่านไปแล้วย่อมจะดี และ อนาคตซึ่งคือปัจจุบันที่จะตามมาย่อมจะดีด้วยเช่นกัน เพราะมีสติมีความรู้สึกตัวผูกจิต เห็นสภาวะจิต สภาวธรรม รู้เท่าทันจิต อยู่ตลอดเวลา

นี้เป็นวิธีผูกสติสร้างความรูสึกตัวให้เกิดขึ้นได้โดยง่าย และสามารถทำได้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ให้เกิดอยู่ตลอดเวลา ทั้งวันตลอด 24 ชั่วโมง เพียงเริ่มด้วยการสร้างความรู้สึกตัว ซึ่งคือสตินั่นเอง ลงที่การเคลื่อนไหวทั้งทางกายและทางจิต จึงเป็นที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่งว่าความรู้สึกตัวง่ายๆ เช่นเดียว กับที่เรารู้สึกเวลากำมือ แบมือ หรือคลึงนิ้ว (ลองทำดูเดี๋ยวนี้เลย จะรู้จักทันทีกับความรู้สึกตัวสดๆ) ซึ่งเป็นความรู้สึกตัวขั้นพื้นฐาน แต่เรามองข้ามไม่เห็นความสำคัญ แล้วถูกลืมไปนี้ เมื่อกลับมาสร้างความรู้สึกตัวขึ้นมาใหม่ นั่นคือ ผูกสติลงที่กายและจิต จะสามารถทำให้เห็นจิต ซึ่งมีธรรมชาติอันละเอียดอ่อนว่องไวท่องเที่ยวไปไกล รักษาได้ยาก ให้เชื่องลง เลิกฟุ้งซ่านไปกับความคิด จิตจะอยู่ในบังคับบัญชาของเราตลอดไปได้ และทุกๆคนสามารถกระทำได้ สร้างเสริมและสัมผัสได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องตกเป็นทาษแห่งความคิดอีกต่อไป เพราะมีสติเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน เห็นและรู้เท่าทันความคิดขณะที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

<u>ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน</u>

เป็นการอบรมจิต ผูกสติลงที่ฐานแห่งธรรม หรือสภาวธรรมความจริงที่เกิดขึ้นภายในจิต และอารมณ์ต่างๆที่ผ่านมาในจิตทั้งในทางดีหรือไม่ดี มุมบวกหรือมุมลบ หรือกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ให้เห็นอารมณ์พื้นฐานของจิตว่า อารมณ์ ***โลภ โกรธ*** หรือ ***หลง*** ที่กำลังชักนำจิตให้คิดไปในมุมบวก คือ ชอบ รัก และมุมลบ คือ ไม่ชอบ ชัง หรือเป็นกลางๆ ไม่ชอบ ไม่ชังเป็นต้น นั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไปอย่างไร มันซ่อนติดมากับความคิดได้อย่างไร และเมื่อเราเห็นความคิดที่กำลังผุดขึ้น รู้เท่าทันความคิด ความคิดจะขาดสะบั้นลงทันที และความโลภ ความโกรธ ความหลง สูญหายพร้อมกันไปด้วย เพราะไม่อาจพ่วงไปกับความคิดซึ่งถูกตัดขาดเสียแล้ว จิตไม่โง่ให้ความคิดหลอกต่อไปอีกแล้ว เป็นจิตที่เปี่ยมด้วยสติ เห็นและรู้เท่าทันความคิด จึงเรียกว่ามีปัญญา เพราะไม่ยอมโง่ให้จิตหลงงมงายถูกความคิดลากจูงได้อีกต่อไป

สติที่ผูกลงที่ธรรมจะทำให้เห็นสภาวธรรมความจริงต่างๆที่นอนเนื่องอยู่ในจิต ทั้งที่ไม่ดี เช่น***นิวรณ์ 5*** (ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา) ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเจริญสติให้ก้าวหน้า หรือที่ดี เช่น ***โพธิปักขิยธรรม 37*** ซึ่งเป็นคุณเครื่องให้บรรลุธรรม ตลอดถึงเห็นซึ่ง***ปฏิจจสมุปบาท***ความเกี่ยวเนื่องของเหตุปัจจัยเป็นเหตุเป็นผลต่อกันเห็นว่า กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม เกิดขึ้นได้อย่างไร ผ่านทางอวัยวะทวารทั้ง 6 คือ ***อายตนะ 6*** ทาง***ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส และใจนึกคิด*** เป็นต้น มีการสัมพันธ์ระหว่าง ***วัตถุ*** (Object) คือสิ่งที่ถูกรู้หรือผู้ถูกสัมผัส ได้แก่ภาพ กลิ่น เสียง รส สิ่งที่ถูกทางกาย และความคิด กับผู้รับการสัมผัส (Subject) โดยผ่านทางอวัยวะ ทวารทั้ง 6 เกิดเป็นอายตนะ 12 และเมื่อมีวิญญาณ คือประสาทการรับรู้ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ประกอบกันเกิดเป็นอายตนะ 18 หรือ ธาตุ 18 ขึ้น มีการสัมผัสแนบแน่น รู้เห็น เป็นมีในขณะนั้น

รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่สัมผัส (ผัสสะ Contact) ผ่านทางทวารทั้งหก (สฬายตนะ 6 Senses) จะดำเนินผ่านไปตามกลไกวงจรของ***ขันธ์ 5*** (5 Aggregates or Groups of Existence) แห่ง รูป (Form) เวทนา (Feeling) สัญญา (Perception) สังขาร (Thought Formation or

Mental Impulse) วิญญาณ (Consciousness) ด้วยการรับรู้โดย จักษุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และ มโนวิญญาณ ให้เกิดความรู้สึก (เวทนา Feeling) รับทราบในสิ่งที่สัมผัส เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง บนพื้นฐานแห่งความหมายรู้จำได้ (สัญญา Perception) แต่เนื่องด้วยอัตตาตัวตนที่ซ่อนเร้นอยู่ การหมายรู้จำได้จึงเป็นไปเพื่อความสุขความพอใจและผลประโยชน์ของตน (สัญเจตนา Biased Perception) แฝงไว้ด้วยความลำเอียง พอใจ ไม่พอใจ นำให้เกิดความอยากกระหาย (ตัณหา Craving) เกิดความคิดตรึก (วิตก ห่วงกังวล Disturbing Thought) ตรอง (วิจาร Obsessive Thought, Discriminating Thought) วนเวียนอยู่ในวังวนของความคิด จากการปรุงแต่งจิต (สังขาร Mental Impulse) ขันธ์ 5 ที่แฝงไว้ด้วยอัตตาตัวตนจึงเป็นอุปาทานขันธ์ ทำให้เป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในอริยสัจ 4 ถึงทุกข์โดยย่อว่า ขันธ์ห้าอันกอปรด้วยอุปาทานเป็นทุกข์ (ปัญจุปาทานขันธาทุกขา) จากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนเป็นรากฐาน

ปัจจุบันนี้ ทัศนะแนวใหม่ของนักวิทยาศาสตร์ทางระบบประสาท อาทิ ศาสตราจารย์นพ.ดามาซิโอ หัวหน้าภาควิชาประสาทวิทยา ณ มหาวิทยาวัยไอโอวา ประเทศสหรัฐ (Professor Antonio Damasio, Chairman, Neurology Department, University of Iowa) มีความเห็นว่า สมองไม่ใช่เป็นเพียงแค่ศูนย์ความคิดเท่านั้น เพราะตรวจพบว่าอารมณ์ต่างๆที่รับรู้และสัมผัสอยู่ เช่นความโกรธ ความสุข ความกลัว ความเสียใจ นั้น ก็มีการทำงานของสมองส่วนต่างๆสัมพันธ์กันอยู่เป็นวงจรแยกแตกต่างกันไป และ สรุปผลว่า สมองเป็นอวัยวะรับรู้ความรู้สึกที่ทำหน้าที่คิด (Brain is not just simply a thinking organ, but a feeling organ that thinks.) ซึ่งเป็นการพิสูจน์ถึงขบวนการกลไกการทำงานของกายและจิตที่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบมากว่า 2590 ปีแล้ว ในระบบที่ทรงเรียกว่า *ขันธ์ห้า* แห่ง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งๆที่พระองค์ไม่ได้ทรงมีเครื่องมือทันสมัยอย่างปัจจุบันแต่อย่างไร แต่ทรงอาศัยกายและจิตนี้เป็นเครื่องมือสำรวจ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเป็นบุคคลแรกในโลกที่ทรงใช้ กายและจิตนี้เป็นเครื่องมืออุปกรณ์ทำหน้าที่กลับเข้ามาตรวจวัดสำรวจตัวกายและจิตเอง ด้วยการเฝ้าดูรู้ทันตามความเป็นจริงที่กำลังเกิดและสัมผัสอยู่ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม ด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ทรงค้นพบว่าแท้ที่จริงแล้ว กาย เวทนา จิต และ ธรรม ล้วนปราศจากความเป็นสัตว์ ตัวตน บุคคล เราเขา พระองค์จึงทรงรู้แจ้งในปรมัตถธรรมความจริงและเข้าใจกลไกการทำงานของจิตโดยตลอดว่า แท้ที่จริงไม่มีอัตตาตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร อัตตาตัวตนเป็นเพียงอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นซึ่งทำให้ทุกข์ เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งในสิ่งที่รับรู้ผ่าน*อายตนะ 6* (ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) แทนที่จะสักแต่ว่ารู้เห็นตามสภาพความเป็นจริงซึ่งปราศจากอัตตา หากเพียงรู้เห็นซื่อๆด้วยสติและความรู้สึกตัวโดยไม่ปรุงแต่งด้วยความคิด จะมีแค่เพียงความว่างและอนัตตาเท่านั้น และนั่นคือ ที่สุดแห่งทุกข์

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะทำให้เห็นและสัมผัส ***ปรมัตถธรรม*** (จิต เจตสิก รูป นิพพาน) ในขณะที่ กำลังเห็น กำลังเป็น กำลังมี จิตมีการรู้เห็น เป็นมี ด้วยสติ หรือความรู้สึกตัว เป็นการรู้เห็นเป็นมีด้วย *สวสังเวทนา* คือรู้สึกในขั้นพื้นฐานปราศจากการปรุงแต่ง (Basic simple feeling ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันก็เน้นถึงความสำคัญของคุณสมบัติขั้นพื้นฐานของวัตถุสสารที่ร่างกายรับรู้เรียกว่า Qualia เช่น ความปวด สีแดง เป็นต้น เพื่อความเข้าใจกลไกการทำงานของสิ่งต่างๆโดยเฉพาะของจิตว่า จะต้องเข้าใจการรับรู้ในขั้นพื้นฐานของQualiaก่อน จึงจะสามารถเข้าใจการทำงานของจิต) โดยรู้ซื่อๆรู้ล้วนๆ โดยไม่เข้าไปรู้โดยเฉพาะสิ่งเข้า (Choiceless Awareness) หรือรู้โดยไม่รู้อะไรเลย (Unknowing Knowing) รู้โดยไม่ลำเอียง ไม่มีสัญเจตนา (Unbiased Perception) หรือ รู้โดยไม่ตัดสินอะไรลงไป (Nonjudgmental Perception) จิตจะล่วงรู้ความจริงตามที่เป็นจริง เห็น***ไตรลักษณ์*** หรือ ***สามัญญลักษณะ*** (Three Universal Characteristics or Marks of Existence) เห็น***อาการ***

ความเปลี่ยนแปลงในทุกสิ่งว่า ทุกอย่างเป็นเพียงเปลี่ยนแปลงไปตามความเคลื่อนไหว ความกระเพื่อม ความสั่นสะเทือน (Motion, Trembling, Vibration) เป็นไปตามกฎธรรมชาติ แห่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไร้ตัวตัวตนหาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ มีเพียงขันธ์ 5 ล้วนๆได้แก่ รูป หรือ กาย เวทนาคือความรู้สึกล้วนๆ เฉยๆไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญาคือความหมายรู้จำได้โดยบริสุทธิ์ใจ เป็นสัญญาบริสุทธิ์ สังขารคือแรงกระตุ้นหรือแรงผลักดันที่เป็นกลาง (3 ตัวนี้ คือ เวทนา สัญญา สังขาร รวมเรียก ว่า ***เจตสิก*** คืออาการของจิต) และวิญญาณหรือจิตที่บริสุทธิ์

บุคคลประกอบขึ้นด้วยขันธ์ห้า เมื่อมีสติ ความรู้สึกตัว สมบูรณ์ หรือคือ สัญญาบริสุทธิ์ จะสามารถเห็นชัดเจนในส่วนประกอบอื่นๆของตนเอง คือ รูป (กาย), เวทนา, สังขาร (ธรรม), วิญญาณ (จิต) ล้วนปราศจากความเป็นสัตว์ ตัวตนบุคคล เราเขา จะเกิดปัญญาปล่อยวาง ว่างจากอุปาทานยึดมั่นในความเป็นตัวตน (อัตตา) ใดๆทั้งสิ้น เวทนาจะไม่ทุกข์ สัญญาจะไม่ทุกข์ สังขารจะไม่ทุกข์ วิญญาณจะไม่ทุกข์ จะมีแต่ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็น***ผู้รู้***เท่าทันความคิด เท่าทันอารมณ์ เห็นสัมผัสแต่ความจริงตามที่เป็นจริง (วิปัสสนา) เป็น***ผู้ตื่น***จากความหลงในตัวตน (อัตตา) ตื่นจากความหลงใหลงมงายในอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ตื่นเพราะเห็นจิตเห็นใจของตนเอง เห็น***พุทธภาวะ*** (หรือหน่อพุทธะ ซึ่งมีอยู่แล้วในคนทุกคน ไม่จำกัดเพศ วัย เชื้อชั้นวรรณะ การงาน ตำแหน่งอาชีพ รู้หรือไม่รู้หนังสือ เพราะเป็นการรู้ด้วยจิตด้วยใจ) ภายในตนเองอย่างแจ่มชัด สมบูรณ์ เป็น***ผู้เบิกบาน***เพราะจิตคืนสู่สภาพปกติ ไม่ต้องดิ้นรนเร่าร้อน ไปกับไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะอีกต่อไป ว่างจากความคิดปรุงแต่ง จิตมีแต่ความว่าง สว่าง สงบ สันติสุข ภายในจิตใจของตน ตั้งอยู่ใน ***นิพพาน*** ความดับเย็น ปราศจากมานะทิฏฐิ เป็นความดับแห่งอวิชชา คือความไม่รู้ความจริง มีแต่สติปัญญาล้วนๆ เท่านั้นที่ดำรงอยู่ในจิต คอยรักษาจิตให้เป็นปกติตลอดเวลา จิตไม่เศร้าหมอง มีแต่สุข บรมสุข ***จิต เจตสิก รูป นิพพาน*** ทั้ง 4 อย่างนี้จึงรวมลงเรียกว่า ***ปรมัตถธรรม*** เป็นธรรมความจริงอย่างยิ่งในชีวิต ที่พึงเรียนรู้ *(ปริยัติ)* อบรมจิตให้เห็น *(ปฏิบัติ)* และสัมผัสแนบแน่น ล่วงรู้ *(ปฏิเวธ)* เป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคนที่พึงทำความเข้าใจ สัมผัส ไม่ปล่อยชีวิตนี้ให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

การผูกสติสร้างความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นที่จิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และที่ธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) คือนามธรรม เห็น ***นามทำ***อย่างไร ตั้งอยู่ในอารมณ์ใด ในโลภ ในโกรธ ในหลง จึงชักนำให้จิตเศร้าหมอง หรือร่าเริง เป็นโรคทางใจ คือ ***นามโรค*** ในส่วนนี้จึงเป็นการกำหนดเฝ้าสังเกตดู ***นาม*** เห็นความสัมพันธ์ระหว่างนามและความเกี่ยวเนื่องต่อกัน ถึงเหตุและผลที่ตามมา หากจิตตั้งอยู่ในความเป็นกลาง ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง นามที่ปรากฏอยู่ในนามธรรมกลางๆ (อัพยาคตธรรม) จะไม่เกิดนามที่ทำให้เกิดโรคทางใจ นามโรค เพราะเป็นเพียงกลางๆเท่านั้น ไม่มีการชอบหรือไม่ชอบ เช่น ***เกลือในโถ หรือมะม่วงบนต้น*** เพียงเห็นด้วยตาหรือถูกต้องด้วยมือหรือนิ้ว ก็เป็นเพียงกลางๆ ไม่เค็ม ไม่จืดไม่หวานไม่เปรี้ยว (จนกว่าจะกระทบสัมผัสอายตนะ ที่เหมาะสมต่อกัน คือลิ้นลิ้มรส จึงจะรู้รสเค็ม เปรี้ยว หรือหวาน เกิดรูปทำและรูปโรคขึ้นและเกิดความชอบหรือไม่ชอบเป็นนามโรค) รูปหรือกาย และนามหรือจิตต่างอยู่ในสภาพปกติ ไม่มีรูปทำและนามทำ นำพาให้เกิดรูปโรคและนามโรค แต่หากเคยลิ้มรสมาแล้วอาจมีความคิด (นามรูป) เกิดความต้องการจะลิ้มรสขึ้น จากสัญญาความหมายรู้และจำได้ว่านี้คือ มะม่วงมันเขียวเสวยที่อร่อยนัก ถ้าได้เกลือมาจิ้มด้วยยิ่งอร่อยโอชามาก เกิดนามที่ทำให้เกิดนามโรค คือความต้องการอย่างรุนแรงขึ้นมา แอบไปขโมยมะม่วงจากต้นมาปอกเปลือกมาจิ้มเกลือ ทานจนหายอยาก เกิดอาการของรูป–นาม, รูปโรค–นามโรค, รูปทำ – นามทำ ตลอดสาย ถ้าโชคไม่ดีถูกจับได้ อาจถูกปรับหรือติดคุกก็เป็นได้ ถ้าเป็นเมืองเถื่อนอาจถูกยิงตายก็มี

การผูกสติสร้างความรู้สึก จึงมีคุณมหาศาล ทำให้เห็นกายและจิตเสวยอารมณ์อยู่ เห็นความเกิดดับของ รูป–นาม ไม่หลงไปตามอารมณ์อีกต่อไป ไม่ถูกนำพาทำให้เกิดทุกข์ ทางกาย (รูปโรค) และทุกข์ทางใจ (นามโรค) อีกต่อไป จึงมีพุทธ

ภาษิตที่ว่า "คนเกิดวันเดียวแม้เห็นการเกิด–ดับของรูปนามชั่วแวบเดียว แค่ช้างกระดิกหู หรืองูแลบลิ้น ย่อมมีคุณค่ากว่าคนที่มีอายุ 100 ปี แต่ไม่เห็นการเกิด–ดับเลยแม้แต่ครั้งเดียว"

สรุป

"โลกอันจิตนำไป อันจิตย่อมเสือกใสไป โลกทั้งหมดเป็นไปตามอำนาจของธรรมอย่างเดียว คือ จิต" นั่นคือ ความคิดที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นการเคลื่อนไหว เป็นการกระเพื่อมหวั่นไหวของจิต เป็นแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นที่จิต (สังขาร) น้อมนำให้คนเราทำอะไรต่างๆนานา ตามอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่แฝงมากับความคิด สร้างโลกแห่งจินตนาการของตนขึ้นมาเสมือนภาพลวงดั่งกับจริง (Hologram) ทำให้คนทำชั่ว หรือทำดี ต่างกันไป เกิดกรรมจำแนกสัตว์ บุคคลต่างๆ กันขึ้น

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย จึงสอนให้ทำใจให้ผ่องแผ้ว ให้เห็นจิต ให้ละชั่ว และทำดี แม้กระทั่งให้ก้าวล่วงพ้น ชั่วและดี ให้เกิด พุทธะ คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในทุกๆคน ด้วยการเริ่มต้นด้วยการทำความรู้สึกตัว คือ สติ โดยผูกสติ หรือความรู้สึกตัวลงที่กาย และจิต ของตนเอง คือมีสติรู้ หรือเรียกว่า มีสัญญา (ความหมายรู้ จำได้ไม่หลง) เป็นสัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งเมื่อมีมากขึ้นๆ จะเกิดญาณของวิปัสสนา เข้าไปรู้ เข้าไปเห็นความคิด เข้าไปสัมผัสแนบแน่นอยู่ เมื่อญาณสมบูรณ์แล้ว ปัญญาก็เกิด ปัญญารอบรู้ รู้แจ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริง ไม่สร้างโลกแห่งจินตนาการ ของความหลงใหลหลอกลวง ไปตามอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง อีกต่อไป

เมื่อจิตใจผ่องแผ้วสะอาดดีแล้ว การตัดสินใจอะไรลงไป ไม่ว่าจะเป็นการทำ การพูด การคิด จะไม่ผิดพลาด เพราะปัญญารอบรู้ดีแล้ว มีแต่สัญญาบริสุทธิ์ คือสติที่สมบูรณ์ ไม่เกิดแรงกระตุ้น (สังขาร) ให้หลงใหลให้ยึดถือ เป็นทุกข์ไปกับความคิด หรือนามรูป ตามอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลงอีกต่อไป กล่าวโดยย่อคือ ***ปฏิจจสมุปบาท*** สายดับนั่นเอง มีแต่ความรู้สึกตัว ตื่นตัว รู้สึกใจ ตื่นใจ เป็นผู้รู้ เท่าทันจิต และความคิด ผู้ตื่นจากความหลงใหล ในอัตตาตัวตน และของของตน ไม่งมงายด้วยความไม่รู้ความจริง (อวิชชา) มีแต่สติปัญญาอยู่กับจิต พิทักษ์จิตตลอดเวลา เป็นผู้เบิกบาน ด้วยความเป็น"ปกติ"ของจิต ด้วยอุเบกขาจิตที่เป็นกลาง ไม่หวั่นไหว รุ่มร้อน มีแต่ความสงบ สันติสุข อิ่มเอิบ เบิกบาน ภายในจิตในกายของบุคคลนั้นๆ

ดังนั้น พระพุทธองค์ จึงตรัสไว้ว่า ***"ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศก และความร่ำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุถึงทางเดินที่ถูก เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง หนนี้คือ สติปัฏฐาน 4 "***

"เพราะบุคคลไม่ได้เจริญ ไม่ทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน 4 เหล่านี้แล พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ไม่ได้นาน เพราะบุคคลได้เจริญ ทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน 4 เหล่านี้เอง พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ได้นาน ในเมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว"

ดังนั้นเพราะเจริญสติ นอกจากจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนโดยตรงแล้ว ยังเป็นประโยชน์ทางอ้อม คือดำรงพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวนานสืบไปด้วย เพราะผู้ปฏิบัติย่อมพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ด้วยตนเอง เป็นการยืนยันคำสอนว่าเป็นจริง และจะเกิดความเมตตาต่อผู้อื่น ชักชวนให้ผู้อื่นมาพิสูจน์ให้ประจักษ์เห็นผลเยี่ยงที่ตนได้รับมาแล้วเช่นกัน เป็นการต่ออายุพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวมั่นคงถาวรสืบไป

โดยความจริงแล้ว การเจริญสติไม่ใช่เรื่องยากแต่อย่างไรเลย เปรียบเสมือนเส้นผมบังภูเขา แม้ในพระสูตรก็มีปริศนาธรรมทิ้งไว้ว่า ในเมืองสาวัตถี ที่พระพุทธองค์ทรงพำนักอยู่นานถึง 25 พรรษา ได้กล่าวถึงว่า ชาวเมืองเป็นชาวพุทธถึง 80 เปอร์เซ็นต์ แต่ละคนรู้จักวิธีการเจริญสติ (เสมือนสมัยนี้ แทบทุกคนขับรถได้) แม้นกแขกเต้ายังรู้วิธีเจริญสติ แย้มให้รู้ว่า

วิธีการเจริญสติย่อมไม่ใช่ของยาก แม้แต่นกยังทำได้ เพียงแต่ผูกสติ คือ ผูกความรู้สึกตัวลงที่กายที่จิตในชีวิตประจำวันนี้เอง วิธีง่ายๆ คือทำความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นกับความเคลื่อนไหวต่างๆ (เช่นเดียวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเวลากำมือ แบมือ คลึงนิ้ว กระดิกเท้า กระพริบตา หายใจ เป็นต้น) เวลายืน เดิน นั่ง นอน คู้แขน ยกแขน เหยียดแขน เวลากลืน ดื่ม หรือ กับลมหายใจ เป็นต้น จิตจะไม่ส่ายแส่ หยุดส่งออกนอกกายนอกใจของตน เพราะผูกสติความรู้สึกตัวลงที่กาย จิตซึ่งโดยปกติจะทรงอารมณ์อยู่ได้ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวในชั่วขณะใดขณะหนึ่ง ก็จะหยุดส่งออกนอกกายไปกับความคิด หยุดหมกมุ่นกับความคิด หรือเลิกใจลอยไปกับความคิดหรือ***สมุทัย*** ซึ่งเป็นเหตุนำไปเกิด***ทุกข์*** เมื่อสติแก่กล้าขึ้นคือความรู้สึกตัวชัดเจน และทรงตัวในสติอยู่ตลอดเวลา จะเห็นความคิดที่กำลังเกิดขึ้น เห็นจิตว่ากำลังคิดอะไร นั่นคือจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็น***มรรค*** ผลที่เกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง คือ***นิโรธ*** ล่วงพ้นจากการปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ มีแต่นิพพาน สันติสุข เป็น***ผล*** ตามหลักแห่ง***อริยสัจ 4*** นั่นเอง

ดังนั้น จึงเป็นที่น่าอัศจรรย์มาก จากเพียงทำความรู้สึกตัวให้เห็นจิตเห็นใจของตนเองให้แจ่มแจ้ง มีจิตผ่องแผ้ว ก็อาจนำให้ล่วงพ้นทุกข์ได้ เพราะคนเรามีจิตใจที่ว่าง สว่าง สงบ อยู่แล้ว เป็นอุเบกขาจิตที่เป็นกลาง เป็นปกติอยู่แล้ว แต่เราไม่เห็น หรือฟังแล้วไม่เข้าใจ ไม่ยอมเห็น ไม่ยอมได้ยินตามความจริง (มีแต่Closed Mind คือมีมิจฉาทิฏฐิแทนที่จะมี Open Mind คือสัมมาทิฏฐิ) ด้วยมีมิจฉาทิฏฐิ ถูกบดบังด้วยมานะ ด้วยอัตตา ด้วยกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง นั่นเอง

เมื่อจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งจะพ้นจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่นในตน (อัตตา) อัตตานำให้เกิด***กามตัณหา*** (ความอยากในกาม) ***ภวตัณหา*** (ความอยากเป็น อยากมี อยากอยู่ในสภาวะนั้นๆ) และ***วิภวตัณหา*** (ความไม่อยากเป็น ไม่อยากอยู่ในสภาวะนั้นๆ) เห็นกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่คอยบงการอยู่ และที่แอบแทรกเข้ามากับความคิด เมื่อเห็นความคิดขณะที่เกิด กิเลสเหล่านี้ไม่อาจแทรกเข้ามาได้อีกต่อไป เพราะ ความคิด (หรือหนู) ถูกตะปบให้ขาดสะบั้นลงด้วยสติพละ มีสติสัมโพชฌงค์คอยพิทักษ์สำรวมอยู่ในความเป็น***”ปกติ”***ตลอดเวลา ไม่ถูกหลอกถูกนำให้เกิดทุกข์ (หรือหนูที่เที่ยวกัดทำลายของให้เสียหายได้) อีกต่อไป

จิตที่ตั้งอยู่ในอุเบกขาจิต ซึ่งว่าง สว่าง สงบ เป็นกลางอยู่อย่างนี้ เมื่อนำมาใช้ทำ พูด คิด ในชีวิตประจำวัน จิตใจมันคิดแล้ว ก็ให้ผ่านไป ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง จิตและสติจะอยู่กับปัจจุบัน ไม่ไปอยู่กับอดีต (ซึ่งผ่านไปแล้ว ทำอะไรไม่ได้แล้ว) หรือกับอนาคต (ซึ่งยังมาไม่ถึง) ตนจะทำหน้าที่การงานอย่างถูกต้องสมบูรณ์ที่สุด เป็นบิดา มารดาที่ดี เป็นบุตรธิดา ที่ดี เป็นแพทย์ที่ดี เป็นครูอาจารย์ที่ดี เป็นทหารตำรวจที่ดี เป็นพ่อค้า หรือกรรมกรที่ดี ด้วยมีสติปัญญาคอยคุ้มครองจิตให้คิด พูด ทำหน้าที่ของตนไปอย่างถูกต้อง ด้วยจิตที่***ว่าง*** (จากกิเลส โลภ โกรธ หลง) ***สว่าง*** (ด้วยปัญญา) ***สงบ*** (ด้วยอุเบกขาจิต) ไม่ยึดมั่นถือมั่น ชีวิตก็จะมีแต่ความเบิกบาน สงบ สันติสุขตลอดไป

นับได้ว่าบูรพาจารย์ ท่านได้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก ในการชี้ให้เห็นความสำคัญของสติ **(*ปริยัติ*)** ตลอดถึงผนวกลงด้วยการสอนให้ผูกสติลงไว้ในชีวิตประจำวัน **(*ปฏิบัติ*)** ซึ่งยังทิ้งร่องรอยไว้ให้เห็นชัดเจนเป็นอันมาก ดังคำและความหมายต่างๆที่ยกมากล่าวข้างต้น สังคมไทยซึ่งเป็นชาวพุทธถึง 95% หรือแม้ชาวไทยผู้ที่นับศาสนาอื่นๆ ต่างคุ้นเคยกับคำว่าสติเป็นอย่างดี ตั้งแต่เล็กเติบโตขึ้นมา จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต มีการปลูกฝังเรื่องสติ และให้ดำรงสติ มีสติมั่นคงไม่ประมาทขาดสติ ตั้งแต่การทำ การพูด การคิดในชีวิตประจำวัน จนกระทั่งระดับสูงสุดในการผูกสติ สร้างความรู้สึกตัวให้สมบูรณ์ จนเกิดญาณปัญญา เห็นแจ้งรู้จริง บรรลุธรรมสูงสุด ปลดปล่อยจิตของตนเองนี้ ให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นทั้งปวง เข้าสู่นิพพาน ปรมัตถธรรมที่สูงสุดได้ด้วยสตินี้เอง **(*ปฏิเวธ*)** ซึ่งทุกคนสามารถรู้ได้เห็นได้ ไม่จำกัดเชื้อชาติ วรรณะ เพศ วัย

อาชีพ ตำแหน่งการงาน การศึกษา การรู้หรือไม่รู้หนังสือ แม้กระทั่งไม่จำกัดในศาสนาที่ตนนับถืออยู่ หากมีสติที่สมบูรณ์ย่อมรู้ได้ เห็นได้ พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง เพราะหน่อพุทธะ หรือพุทธะภาวะ นั้นมีอยู่แล้วในคนทุกคน และสามารถทำให้ประจักษ์ได้แม้ยังเล็กขณะเป็นเด็กอยู่ ตั้งแต่ 7-8 ขวบขึ้นไป จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต ขณะมรณภาพก็ยังสามารถบรรลุธรรมสูงสุด คือพระนิพพานได้ ด้วยสติที่สมบูรณ์

ดังนั้น ทุกท่านจึงไม่ควรประมาทในคำสอนของบูรพาจารย์ ที่ท่านได้กรุณาเมตตาฝากฝังพวกเราไว้ ควรเริ่มฝึกสติเสียแต่วันนี้ ผูกสติลงกับชีวิตประจำวัน สร้างความรู้สึกตัวให้ปรากฏขึ้นต่อการทำ การพูด การคิด การงานหน้าที่ต่างๆ การทำ การพูด การคิด จะไม่ผิดพลาด การดำเนินชีวิตจะผาสุก สงบราบรื่น มีสันติสุข เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ แม้กระทั่งสามารถเป็นอริยบุคคลผู้รู้ธรรม บรรลุธรรม ได้ในชีวิตนี้ ปัจจุบันนี้เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอไปนิพพานในชาติหน้า ซึ่งอาจเป็นเพียงความหวังลมๆแล้งๆ เพราะการได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนานั้นมีน้อย เป็นไปได้ยาก และคำสอนในพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ก็จะไม่ต่างพิศดารมากไปกว่านี้อีกแล้ว ดังนั้นจึงไม่ควรประมาท รีบทำความรู้สึกตัว สร้างสติให้เกิดขึ้น ก่อนที่จะสายเกินไป สูญชีวิตนี้ไปโดยเปล่าประโยชน์

พระพุทธองค์จึงทรงเตือนด้วยความเมตตากรุณาที่สูงสุด ไว้ในพระปัจฉิมโอวาทว่า

“สังขารทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมสลายลงเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาท (คือสติ ความรู้สึกตัว) ให้ถึงพร้อมเถิด”

30 สิงหาคม 2545